

मेडीकल व्यायाम

मेडीकल व्यायाम

लेखक का परिचय

इस पुस्तक के लेखक डॉ० ऐडविन पलैटो अमेरिका के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक और गांधीवादी विचारधारा के कट्टर समर्थक हैं। डॉक्टर साहब ने प्राकृतिक उपायों से निरोग रहने के विषय पर कई पुस्तकें लिखी हैं जो स्वास्थ्य प्रेमियों में बड़ी लोकप्रिय हुई हैं। डॉक्टर साहब के लेख भारत तथा अन्य देशों की पत्र-पत्रिकाओं में भी छपते रहते हैं।

लेखक का परामर्श

रोगोपचार के लिए व्यायामों का जो प्रशिक्षण कार्यक्रम इस पुस्तक में दिया गया है वह घरेलू उपयोग के लिए है। इन व्यायामों को प्रातः काल सोकर उठने पर अथवा रात्रि में सोने को जाने के समय करना चाहिए। इन व्यायामों को करते समय शरीर पर कम से कम कपड़े होने चाहिए तथा बैल्ट ब्रेज़री, मोजे और जूते उतार देना चाहिए क्योंकि इनको पहने रहने से शरीर को व्यायाम का पूरा लाभ नहीं मिलता। ये व्यायाम रक्त संचालन, हृदय, प्रोस्टेट ग्रंथि, त्वचा, पेट, वृषण, आंतों, वस्ति क्षेत्र की पेशियों, टांगों, पैरों, और विशेषकर उन मांस पेशियों को जो स्तनों को और पुरुष के यौन अंगों को आलंब देती रहती हैं, नवजीवन प्रदान करते हैं :

मेडीकल व्यायाम

PICTORIAL ENCYCLOPEDIA OF EXERCISE FOR HEALTH AND THERAPY



मूल लेखक—डॉ० ऐडविन फ्लैटो
अनुवादक—डॉ० कालीचरन



मेडीकल प्रेस (प्रकाशक)
4531 दाईवाड़ा, रोशनपुरा, नई सड़क,
दिल्ली-110006

द्वितीय हिन्दी संस्करण : नवम्बर 1991

मूल्य 30.00

फोन : 2913107



मेडीकल प्रेस (प्रकाशक)
4531 दाईवाड़ा, रोशनपुरा, नई सड़क,
दिल्ली-110006

मुद्रक :
श्री गणेश आफ़सेट प्रेस
रोहतास नगर, शाहदरा

भूमिका

पिछली पीढ़ी के मनुष्य को दिन भर काम करने के बाद विश्राम करने की आवश्यकता होती थी। आजकल के युग में पूरा दिन काम करने के बाद मनुष्य को व्यायाम करने की जरूरत होती है।

हम देखते हैं कि 'श्रम बचाने वाले उपकरणों' की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है जिसके कारण बहुत-सी नई समस्याएं उत्पन्न हो गई हैं। उदाहरण के लिए प्रारम्भ में मोटर गाड़ियों के सम्बन्ध में लोगों का विचार यह था कि ये मानव जाति के लिए वरदान सिद्ध होंगी परन्तु वास्तविकता यह है कि मनुष्य के लिए ये वाहन अभिशाप बन गए हैं। इन समस्त समय और श्रम बचाने वाले आविष्कारों के कारण मनुष्य के शरीर के अंगों की समुचित मात्रा में हरकत नहीं हो पाती अतः मनुष्यों में व्यायाम की कमी के कारण कई प्रकार की व्याधियां जन्म लेने लगी हैं।

अच्छे स्वास्थ्य और रोगमुक्त रहने के लिए उचित व्यायाम की उतनी ही आवश्यकता है जितनी उचित भोजन, स्वच्छ वायु और सूर्य के प्रकाश की। किसी भी रोग में ग्रस्त व्यक्ति को शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने और रोगों के आक्रमण से बचे रहने के लिए व्यायाम अत्यन्त आवश्यक है। कई रोग ऐसे भी होते हैं जिनके आक्रमण से मनुष्य के शरीर का कोई अंग बेकार हो जाता है, ऐसे अंग को पुनः क्रियाशील बनाने के लिए भी व्यायाम जरूरी होते हैं।

दुर्भाग्यवश, अधिकांश दशाओं में, रोगों के उपचार और उनसे मुक्ति पाने के लिए व्यायाम को इतना महत्त्व नहीं दिया जाता जितना दिया जाना चाहिए। इसका कारण शायद यह भी है कि नव-आविष्कृत चमत्कारिक औषधियों तथा शल्य चिकित्सा की आश्चर्यजनक उपलब्धियों की चकाचौंध में हम व्यायाम जैसे सरल और पुराने फैशन

के उपचार को बहुत जटिल और झमेले की पद्धति समझने लगे हैं। हम यह समझने की कोशिश ही नहीं करते कि उचित रीति से व्यायाम करने से कोई दुष्प्रभाव उत्पन्न नहीं होता जैसा कि उचित दवाओं के सेवन से होने लगता है। इसके अतिरिक्त व्यायाम एक प्राकृतिक वस्तु है और इस पर कुछ खर्च भी नहीं होता। अन्य किसी रोगोपचार पद्धति के विषय में, जहां तक मैं जानता हूं, ऐसा दावा नहीं किया जा सकता। मुझे यहां यह बात दोहराने की आवश्यकता नहीं है कि यदि रोगी में कोई असामान्य लक्षग है तो उसे व्यायाम अपने चिकित्सक के परामर्श के अनुसार करना चाहिए।

मेडीकल प्रेस के प्रकाशन

सैक्स एफीशिएसी ट्रेनिंग कोर्स—डा० कालीचरन	30.00
मॉडर्न ऐलोपैथिक ट्रीटमेण्ट (बड़ा साइज)—डा० कालीचरन व डा० शिव कुमार व्यास	80.00
ऐलोपैथिक निदान और चिकित्सा—डा० विजय रिख, डा० राजेश भाटिया, डा० इच्छपुजानी,	40.00
इन्जैक्शन चिकित्सा—डा० विजय रिख	60.00
स्त्री रोग एवं प्रसूति विज्ञान—डा० विजय रिख	40.00
पुरुषों के रोग एवं आधुनिक चिकित्सा—डा० कालीचरन, डा० विजय रिख, जे० पी० सक्सैना व डा० विश्वप्रकाश	16.00
यौगिक चिकित्सा —शिव गोविन्द त्रिपाठी	12.00
मेडीकल व्यायाम—डा० एडविन फ्लैटो	30.00
55 चमत्कारी जड़ी-बूटियां—शिव गोविन्द त्रिपाठी	30.00
त्वचा और बालों के रोग—डा० विश्व प्रकाश	16.00
ऐलोपैथिक पाकेट गाइड—डा० महेश्वर प्रसाद उमाशंकर	16.00
मेडीकल बैक्टीरियोलोजी (जीवाणु विज्ञान)—डा० कालीचरन	18.00
भोजन द्वारा पूर्ण स्वास्थ —डा० विश्व प्रकाश	15.00
लहसुन महाराजा—डा० कालीचरन	10.00
सूर्य चिकित्सा—शिव गोविन्द त्रिपाठी	8.00
यौन दुर्बलता और उसका इलाज—डा० विजय रिख	12.00
शीघ्रपतन कारण और उपचार—पी० के० प्रदीप	10.00
नपुंसकता कारण और उपचार—डा० गोलीवर M. D.	8.00
कामशक्ति वर्धक औषधियां—डा० कालीचरन	10.00
सैक्स की मेडीकल समस्याएं—डा० कालीचरन	10.00
स्तन सौन्दर्य कैसे बढ़ाएं—डा० कालीचरन	8.00
घरेलू डाक्टर—डा० कालीचरन	15.00
मैरीज गाइड—डा० कालीचरन	12.00
कद लम्बा कैसे करें—डा० चार्ल्स डब्लू. लोनार्ट M. D.	12.00
चालीस की आयु के बाद यौन जीवन—डा० लूई पी० साक M.D.	6.00
उपवास चिकित्सा—डा० रामचन्द्र वर्मा	12.00
पागल कुत्ते के काटे का इलाज -डा० राजेश भाटिया डा० रतनलाल इच्छपुजानी	5.00
How to Increase your Height —डा० चार्ल्स डब्लू. लीनार्ट M D	25.00
चरित्र परखने की कला (अंग विज्ञान)—कीरो	25.00
मार्डन मिक्स्चर्स और प्रेस्क्रिप्शन्स—महेश्वर प्रसाद उमाशंकर	16.00

विषय सूची

पेट और कमर पर चढ़ी हुई चर्बी को घटाना

हमारे शरीर की सब से महत्वपूर्ण मांस पेशियां वे हैं जो कमर की रेखा (Waistline) से नीचे के भाग में होती हैं। कमर की रेखा हमारी नाभि से तनिक ही ऊपर स्थित होती है। इस क्षेत्र को प्रायः "जीवन-मरण क्षेत्र" भी कह दिया जाता है क्योंकि शरीर के अत्यधिक महत्वपूर्ण पचन व उत्सर्जन तंत्र इसी क्षेत्र में होते हैं। मैं ऐसे अनेकों व्यक्तियों को जानता हूं जो अपनी भुजाओं, सीने और टांगों आदि को विकसित करने के लिए प्रति दिन कई-कई घन्टे तक व्यायाम करते रहते हैं परन्तु शरीर के अन्दर की इन महत्वपूर्ण मांसपेशियों को मजबूत बनाने की ओर उनका ध्यान कभी नहीं जाता। मनुष्य जब लम्बे समय तक इन पेशियों की उपेक्षा करता रहता है तो इनके अन्दर की प्राकृतिक स्प्रिंग जैसी लचक समाप्त हो जाती है जिसके कारण पेशियां ढीली पड़ जाती हैं। इसका फल यह होता है कि हमारी अंतड़ियां जिनको ये पेशियाँ अपने स्थान पर सहारा दिए रहती थीं अब आगे को झुक जाती हैं जिससे मनुष्य की पाचन प्रक्रिया में बाधाएं उत्पन्न हो जाती हैं और वह पचनतंत्र सम्बन्धी अनेकों रोगों में घिर जाता है।

आजकल का मानव अधिकांश समय कुर्सी पर बैठने में व्यतीत करता है जिससे उदर की पेशियां कमजोर पड़ जाती हैं। चूँकि उसने काफी लम्बे समय तक निष्क्रिय रहने के कारण इनको कमजोर बना लिया है अतः इनको एक दिन में सक्रिय नहीं बनाया जा सकता।

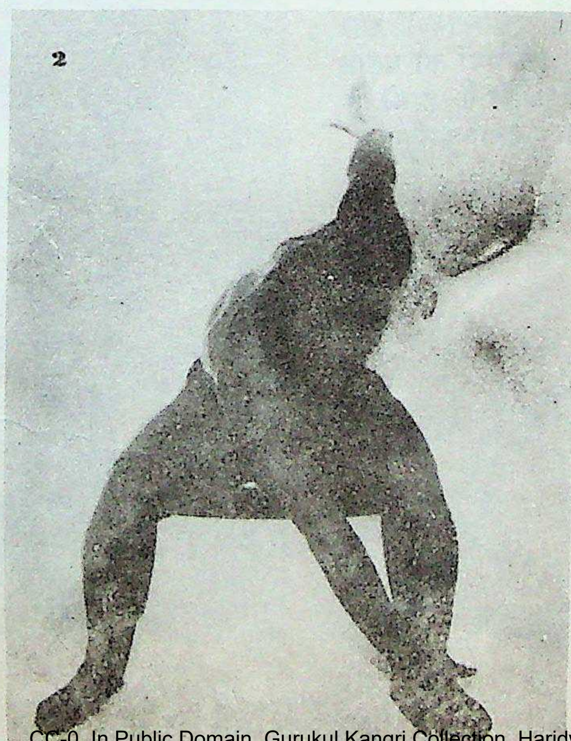
स्मरण रखिए कि स्वास्थ्य कोई ऐसी वस्तु नहीं है जिसे किसी दवा बेचने वाली दूकान से खरीदा जा सके। स्वास्थ्य बनाने के लिए आत्म-नियंत्रण तथा लगातार प्रयत्न करते रहना आवश्यक है।

कमर और पेट को घटाना

एक कुर्सी या स्टूल पर बैठ जाइए और अपनी भुजाओं को पूरा फैला लीजिए, सांस बाहर निकालिए और ऊपर के धड़ को कटि पर से आगे को झुका कर अपने सीधे हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को छुएं। अब सांस अन्दर खींचिए और पहले की तरह सीधे बैठ जाइए। अब इसी प्रकार आगे झुककर बाएं हाथ से सीधे पैर का अंगूठा छुएं। स्मरण रखिए कि नीचे झुकते समय सांस बाहर निकालनी है और ऊपर जाते समय सांस फेफड़ों में भरना है। इस व्यायाम को 10 से लेकर 15 बार तक करना है।

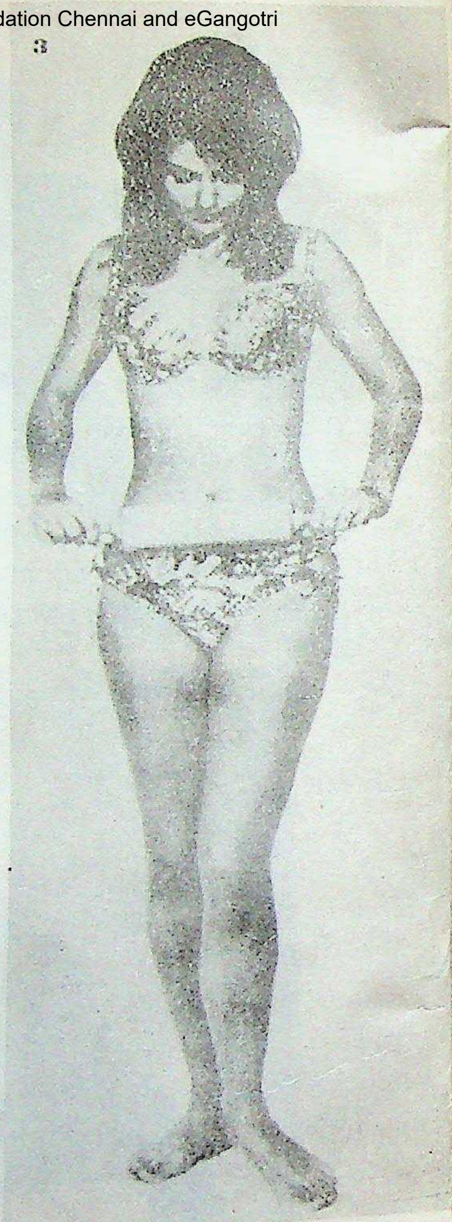
यह व्यायाम कब्ज, आंतों के रोगों, गैस रोग, प्रोस्टेट ग्रन्थि के रोगों और मधुमेह में भी लाभदायक है।


1

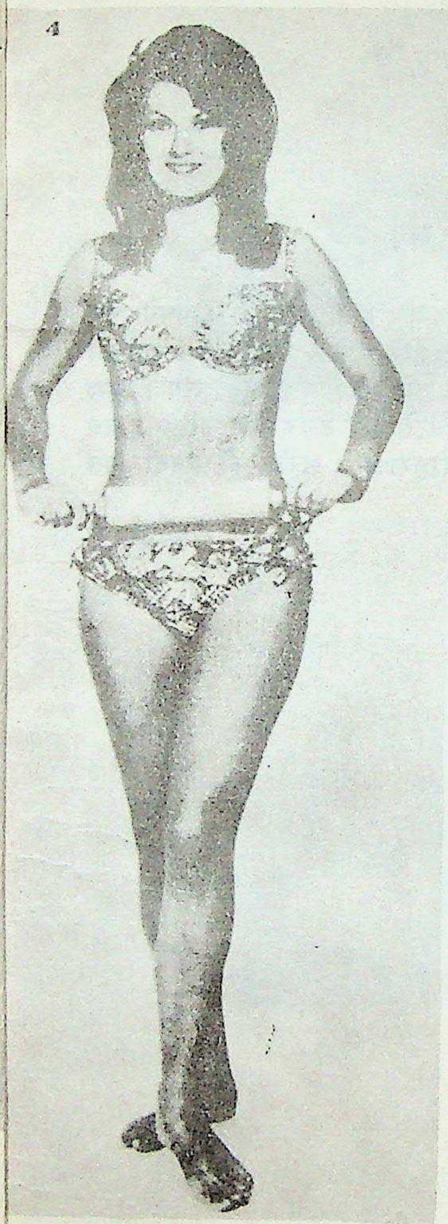

2

कमर और पेट को घटाना

जैसा कि यहां चित्र 3, 4, व 5 में दिखाया गया है उदर पर चढ़ी चर्बी को घटाने के लिए उदर पर सामने और करवटके भाग में बेलन को घुमाना चाहिए। घरेलू रोटी बेलने का बेलन काम नहीं देगा बल्कि ऐसा बेलन होना चाहिए जिसको प्रयोग करते समय उसका हैन्डिल न घूमे। पेट के समस्त व्यायाम प्रातःकाल खाली पेट करने चाहिएँ। नितम्बों और कूल्हों पर चढ़ी हुई चर्बी को घटाने के लिए भी इन क्षेत्रों में हाथों से दबा कर बेलन घुमाना चाहिए।



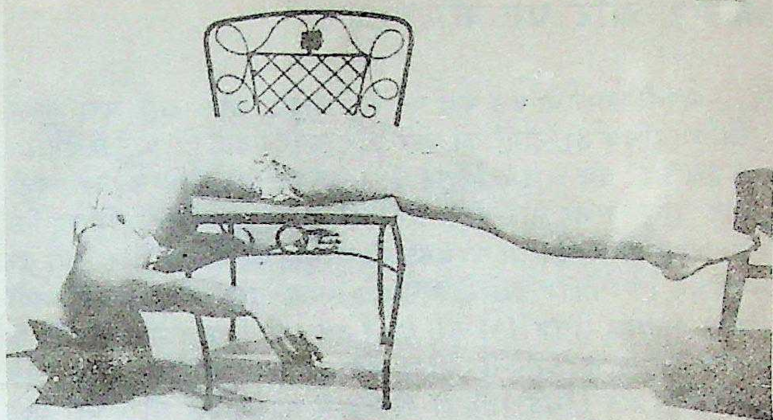
3

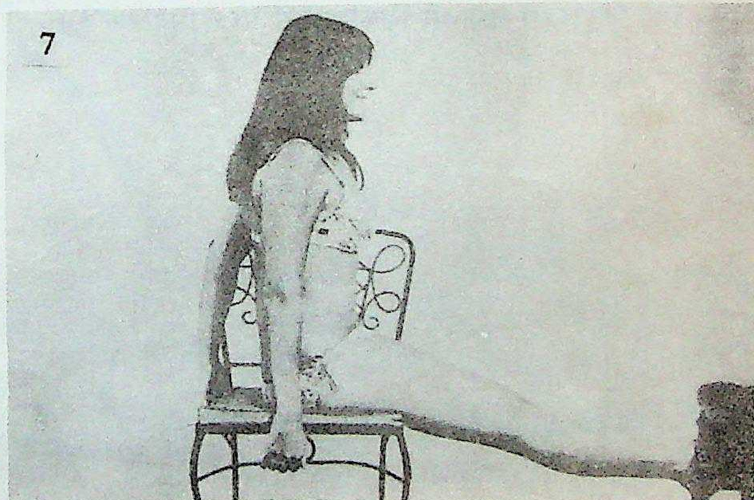


5

कमर और पेट को घटाना

पलंग या खाट से तनिक दूरी पर एक कुर्सी पर बैठकर अपने पैर के पंजे पलंग के नीचे फंसा लीजिए। धीरे-धीरे अपने ऊपर के धड़ को पीछे को इतना झुकाइए कि आपका सिर फर्श को छूने लगे। कुछ क्षण इसी पोजीशन में रहिए। अब धीरे-धीरे ऊपर को उठिए। अब कुछ देर आराम करके इसी प्रकार दोहराइए। शरीर को ज्यदा मत थकाइए।

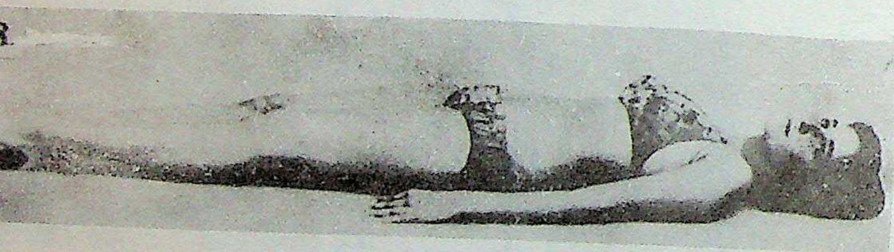

6

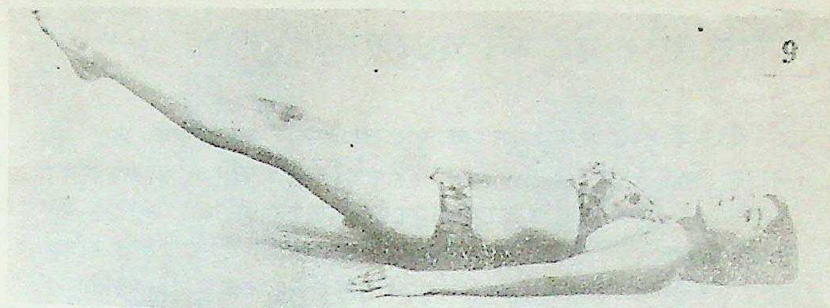

7

कमर और पेट को घटाना

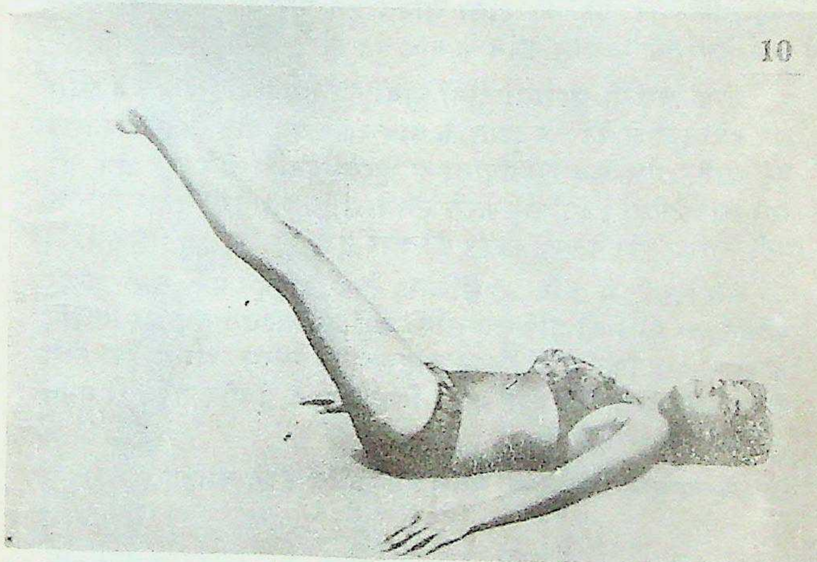
अपनी कमर के बल फर्श पर लेट जाइए और टांगें पूरी फैला लीजिए (चित्र 8), टांगों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए फर्श से लगभग 6 इंच ऊपर तक लाइए (चित्र 9)। लगभग 20 सैकिन्ड तक यहीं रोके रखिए। अब धीरे-धीरे टांगों को इतना ऊपर उठा लीजिए कि ये फर्श के साथ लगभग लम्बवत हो जाए (चित्र 10) और यहीं पर लगभग 15 सैकिन्ड तक रोके रखिए। अब टांगों को शरीर के बायीं ओर झुकाइए (चित्र 11) कुछ क्षणों तक इसी स्थिति में रहने देने के बाद शरीर के दाहिनी ओर झुकाइए, कुछ क्षणों तक यूँही रहने दीजिए। अब (चित्र 10) की स्थिति में आ जाइए और धीरे-धीरे झुकाते हुए फर्श पर ले आइए।

यह व्यायाम कब्ज, आंतों के रोगों, पैरों की नसें उभरने, अर्श तथा रक्त परिभ्रमण सम्बन्धी शिकायतों में भी लाभदायक है।





9



10



11

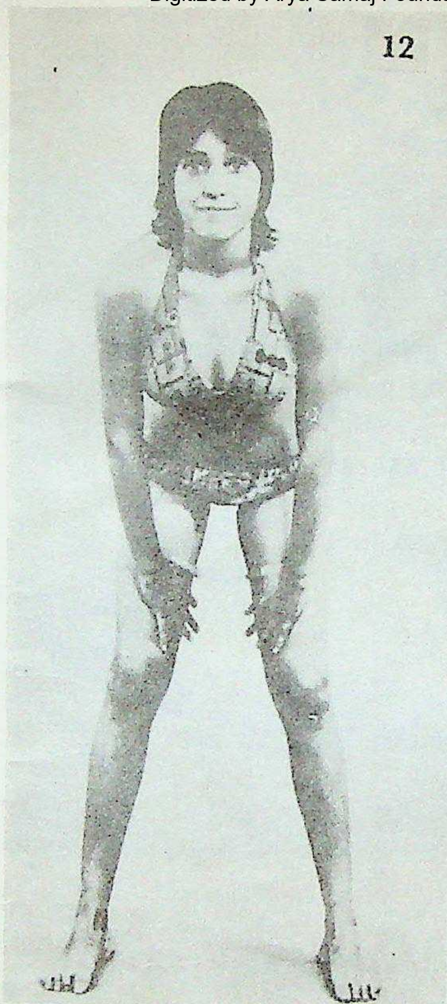
कमर और पेट को घटाना

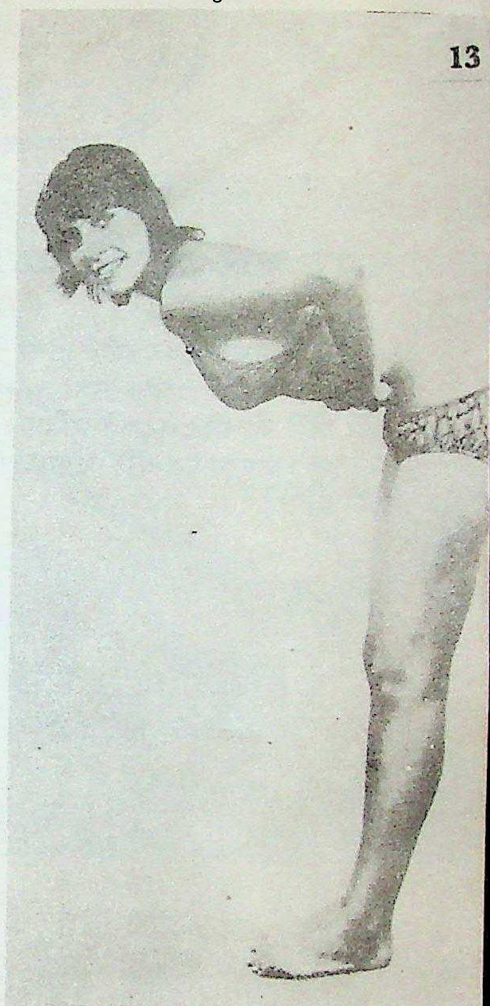
पैरों के बीच में लगभग एक फुट का अन्तर रखते हुए खड़े हो जाइए (चित्र 12)। आगे को झुककर हथेलियां अपनी जांघों पर टिका लीजिए। अब सांस पूरी तरह बाहर निकालकर पेट को अन्दर की तथा ऊपर की ओर को सुकोड़िए ; इसी स्थिति में कुछ क्षण रहिए और मन ही मन 5 तक गिनती गिनने तक सांस बाहर ही रोकिए। अब धीरे-धीरे पेट को ढीला छोड़ते हुए सांस को अन्दर खींचिए। कुछ क्षणों तक विश्राम करने के बाद पुनः यही क्रिया दोहराइए।

सीधे खड़े हो जाइए। दोनों हाथों की उंगलियाँ आपस में फ़ाँस कर हथेलियों से पेट को दृढ़ता के साथ पकड़ कर सांस बाहर निकालते हुए आगे को झुकिए। आहिस्ता-आहिस्ता पेट के नीचे के क्षेत्र की मालिश कीजिए। मालिश करते समय सांस पूरी तरह बाहर निकाल देनी चाहिए और पेट को अन्दर की ओर सुकोड़ना चाहिए (चित्र 13)।

इस स्थिति में 5 से 10 सैकिन्ड तक रहिए। अब सांस अन्दर खींचते हुए पीछे को जाते हुए सीधे खड़े हो जाइए। कुछ देर विश्राम करने के बाद फिर यही क्रिया दोहराइए। स्मरण रखिए कि नीचे झुकते समय सांस पूरी तरह बाहर निकाल देनी है और खड़े होते समय सांस अन्दर खींचनी है।

ये व्यायाम प्रातः काल केवल खाली पेट करने चाहिएँ।


12


13

कमर और पेट को घटाना

पेट के बल लेटकर अपने हाथों से टखनों को पकड़ लीजिए और धड़ को अधिक से अधिक ऊंचा उठाने का प्रयत्न कीजिए। अब आगे और पीछे की ओर लुढ़कते रहिए।

यह व्यायाम पेट और जंघाओं पर चढ़ी हुई चर्बी को शीघ्र ही घटा देता है।

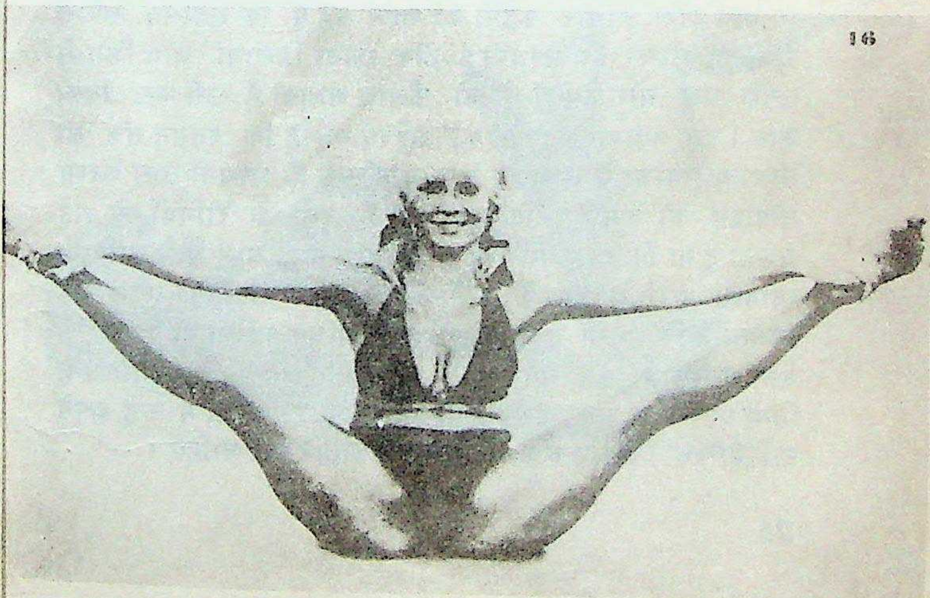

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय

कमर और पेट को घटाना

कमर के बल लेट जाइए और दाहनी भुजा को सामने फैलाते हुए बैठ जाइए और टखने को दाहने हाथ से पकड़ लीजिए। अब दूसरी टांग के टखने को बाएं हाथ से पकड़ कर टांगों को फैलाइए। इसी स्थिति में लगभग 7-8 सैकिन्ड तक संतुलन बनाकर रखने की चेष्टा कीजिए। यह व्यायाम अभ्यास चाहता है और नौसिखियों के लिए कुछ कठिन भी है। परन्तु कुछ दिनों तक अभ्यास करते रहने से इसके करने में कोई कठिनाई नहीं रहती। यह व्यायाम कब्ज और आंतों के रोगों के लिए अत्यन्त लाभदायक है। (चित्र 15 व 16 देखिए)।

15

16



दमा (अस्थमा)

मैंने अपनी पिछली पुस्तकों में अस्थमा के उपचार के लिए मुख्य रूप से भोजन में सुधार की सिफारिश की थी। उदाहरण के लिए मैंने बताया था कि इन रोगियों को श्लेष्म उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थों जैसे कि मांस, दूध तथा दूध से बने हुए पदार्थों, चीनी, डबल रोटी, बिस्कुट, काफी, सोडावाटर, तली हुई वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए और साथ ही हानिकारक व्यसनों जैसे धूम्रपान, मदिरा पान तथा अधिक मात्रा में भोजन करना को भी त्याग देना चाहिए। मैंने यह भी सिफारिश की थी कि जहां आवश्यकता हो रोगी को किसी अनुभवी चिकित्सक की निगरानी में उपवास कराया जाय और इन रोगियों को ऐसा भोजन दिया जाय जिसमें ताजा फ़लों, हरी सब्जियों का सलाद, उबली हुई सब्जियां, अंकुरित अनाज और मेवों की प्रचुरता हो। भोजन में सुधार के अतिरिक्त मेरी व्यायाम द्वारा उपचार पद्धति का लक्ष्य यह है कि संतुलित रूप से रोगी को पोस्चर (अंगस्थिति) ठीक रखना सिखाया जाय जिस से उसके वक्ष और फेफड़ों में जो फैलाव आगया है उसे घटा दिया जाय। इस व्यायाम पद्धति का उद्देश्य यह है कि श्वसन तंत्र को सामान्य अवस्था में ले आया जाय और साथ ही अस्थमा तथा श्लेष्म उत्पादन को कम कर दिया जाय। मैं दमा के रोगियों को यह सुझाव दूंगा कि हर समय उन्हें अपनी नाक से ही सांस लेनी चाहिए। व्यायाम करने से दमा के रोगियों को एक अतिरिक्त लाभ यह मिलता है कि उनकी एड्रीनल ग्रन्थियां अधिक सक्रिय हो जाती हैं। अत: समस्त सामान्य व्यायाम जिनमें प्रात: भ्रमण भी सम्मिलित है नियमित रूप से उन्हें करते रहना चाहिए। इस संबंध में उन्हें अपने पारिवारिक चिकित्सक से भी परामर्श लेते रहना चाहिए।

अस्थमा

पीठ के बल लेट जाइए और कमर को फर्श के साथ अच्छी तरह मिला कर अपने दोनों पैरों को इस प्रकार चलाइए जैसे कि साइकिल चला रहे हों। प्रारम्भ में यह व्यायाम 5 मिनट तक कीजिए फिर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 30 मिनट तक करते रहिए।

17



अस्थमा

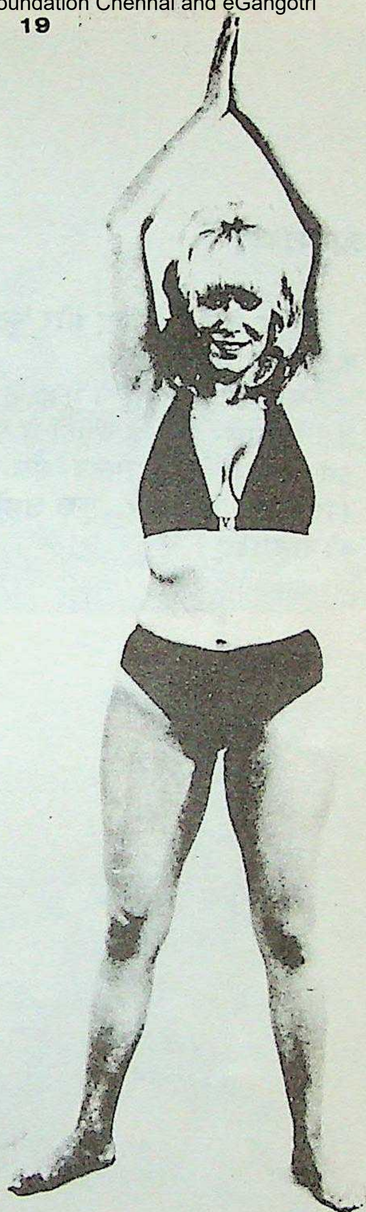
सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को करवटों में रखिए (चित्र 18) अब कूद कर टांगें फैला लें और साथ ही दोनों हाथ सिर के ऊपर लाकर आपस में मिला लें (चित्र 19)

अब फिर पहले जैसी स्थिति में आ जाइए और पुनः इसी प्रकार दोहराइए।

अधिक से अधिक लाभ के लिए यह व्यायाम घर के बाहर खुला हवा में करना चाहिए।

18 19

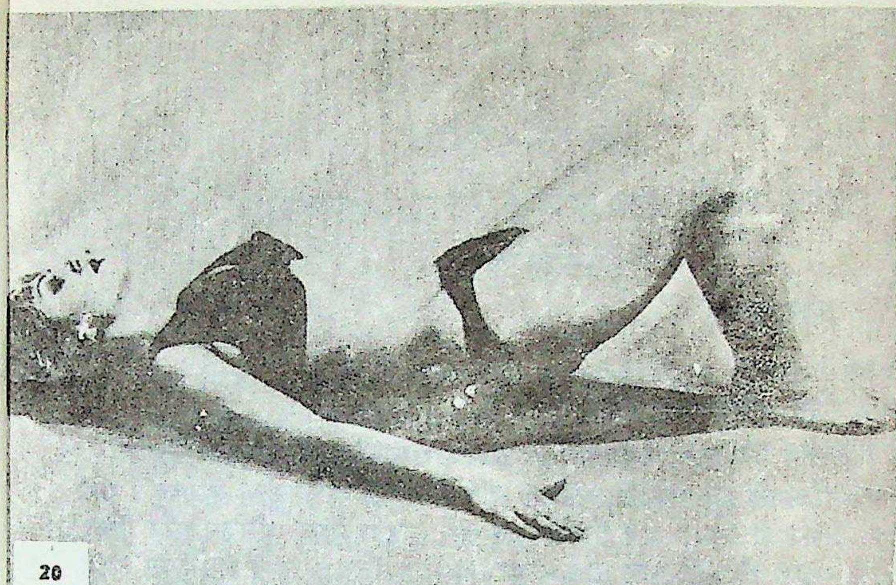




अस्थमा

कमर के बल लेटिए और घुटने मोड़ कर पैरों को फर्श पर जमा कर रखिए (चित्र 20)।

अब दोनों टांगों को मुंह के ऊपर से ले जाते हुए सिर के पीछे तक ले जाकर पैरों के अंगूठों से फर्श का स्पर्श कीजिए (चित्र 21)। इस स्थिति में 3 मिनट तक रहिए। फिर सामान्य अवस्था (चित्र 20) में आकर, कुछ क्षणों तक विश्राम करके फिर इस क्रिया को दोहराइए।



20



21

अस्थमा

इस व्यायाम से फेफड़े फैलते हैं।

फर्श पर टाँगें फैला कर बैठ जाइए। अपनी कोहनियां फर्श पर टिकाते हुए पीछे को झुकिए और सिर को नीचे झुका लीजिए। अब मन ही मन 5 तक गिनते हुए खूब गहरा सांस लीजिए और फिर बहुत ही धीरे-धीरे सांस बाहर को निकालिए। यदि असुविधा न हो तो कम से कम तीन बार इस व्यायाम को और कीजिए। अब विश्राम कीजिए।



कमर का दर्द

व्यायाम द्वारा कमर की पीड़ा की चिकित्सा

किसी काम-काजी व्यक्ति को इस वास्तविकता से संतुष्ट करना बहुत ही कठिन है कि आठ घन्टे काम करने के बाद उसे पेट के व्यायामों को करने की भी आवश्यकता होती है। परन्तु 80 प्रतिशत से अधिक रोगियों में कमर के नीचे के भाग में दर्द होने का कारण यह होता है कि उचित मात्रा में शारीरिक श्रम न करने से उनकी इस क्षेत्र की मांस पेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। व्यायाम इस रोग से बचाने वाली औषधि है जिस पर कुछ भी खर्च नहीं होता।

अधिकतर दशाओं में कमर में दर्द उस समय उत्पन्न होता है जब मांस पेशियां रीढ़ के कशेरुकों को आलंब देना छोड़ देती हैं। कई बार अचानक झटका आ जाने, अचानक कमर को मोड़ लेने या कमर को ठण्डी हवा लग जाने से भी कमर में पीड़ा होने लगती है। स्पष्ट कारण चाहे जो कुछ भी हो परन्तु मूल कारण यह होता है कि जो लोग व्यायाम नहीं करते उनकी पीठ की पेशियों में प्राकृतिक लचक समाप्त हो जाती है और पेशियां कमजोर हो जाने से रीढ़ को आलंब नहीं मिलता। जब कशेरुकों को पीठ की मांस पेशियों का आलंब नहीं मिलता तो सिर से लेकर कमर तक के भाग का बोझ कटि क्षेत्र के कशेरुकों पर पड़ने लगता है जिस से कशेरुकों के बीच की गद्दियों (कशेरुकान्तर मंडलों अर्थात् intervertebral discs) पर अतिरिक्त बोझ पड़ जाने के कारण इन में पीड़ा होने लगती है।

कमर के दर्द के रोगियों को स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए कि उनकी पीड़ा तब ही निर्मूल हो सकती है जब वे उचित व्यायामों द्वारा पीठ की ढीली और निर्जीव हो चुकी मांसपेशियों को इतना

सबल और सक्षम बना लें जिस से ये मेरुदण्ड के कशेरुकों को आलंब देने लगें। प्रारंभ में यह संभव नहीं होगा क्योंकि मांस पेशियाँ व्यायाम की कमी के कारण कमजोर हो चुकी होती हैं अतः रोगी को पहले तो कुछ समय तक आराम करना चाहिए। जब पीड़ा चली जाय तो रोगी को आइसोमीट्रिक व्यायाम करना आरंभ कर देना चाहिए जिससे पेशियां सबल बन जायं और पुनः यह शिकायत पैदा न हो। इन रोगियों को भारी चीजें उठाने का सही ढंग भी सीखना चाहिए जिस से ऐसी वस्तुएं उठाते समय कमर के कशेरुकों पर अनावश्यक तनाव न पड़े।

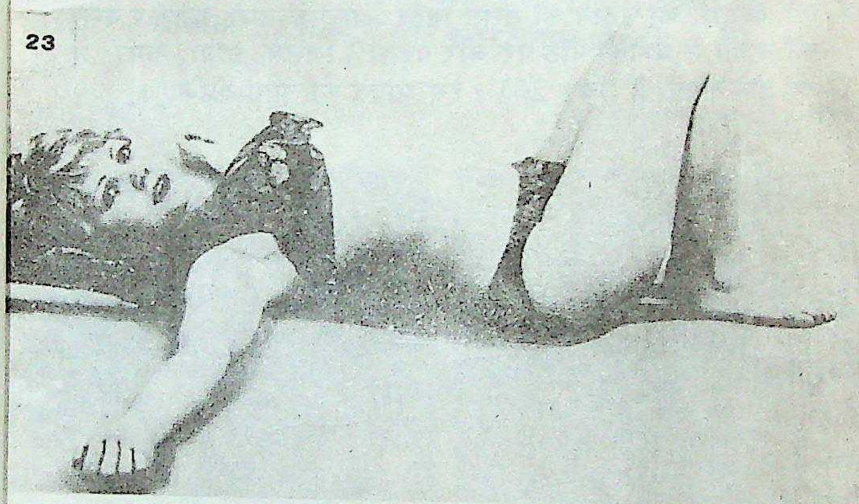
कमर का दर्द उन लोगों को अधिक रहता है जो अनुचित अंग-स्थिति (पोस्चर) में बैठ कर कार्य करते हैं। अधिक यौन समागम करने से भी अधिकांश व्यक्तियों की कमर में दर्द होने लगता है।

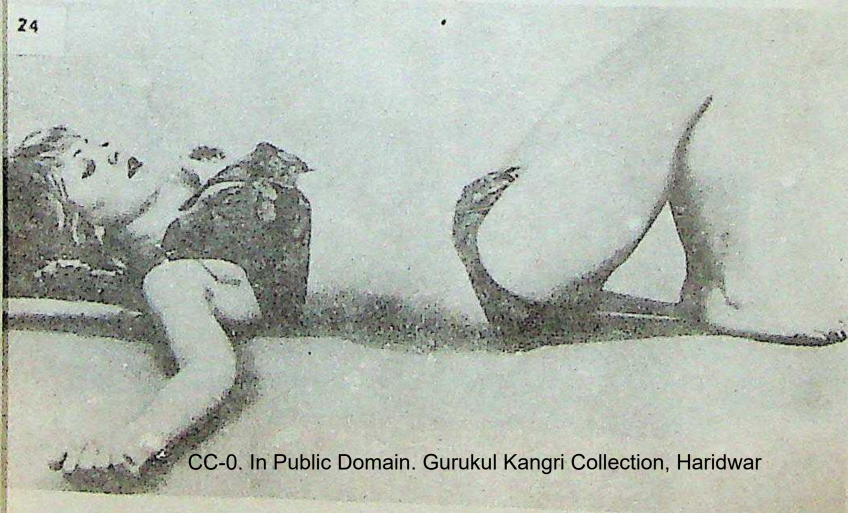
कमर के दर्द के रोगियों को ढीले और मोटे गद्दे वाले पलंग पर नहीं सोना चाहिए। कमर दर्द के रोगियों को घुटनों के बल चलने तथा बैठ कर पैर की उंगलियाँ हाथों से छूने के ये दो व्यायाम रोजाना जरूर करते रहना चाहिए तथा इनके अतिरिक्त इस अध्याय में से कोई सा एक और व्यायाम भी करना चाहिए।

कमर का दर्द

प्रथम चरण : पीठ के बल फर्श पर लेट जाइये और अपने कंधों तथा नितम्बों को, थोड़ी शक्ति प्रयोग करते हुए, फर्श के साथ अच्छी तरह मिलाइए (चित्र 23)।

दूसरा चरण : जोर लगाकर अपने मेरुदण्ड (रीढ़) को जितना ज्यादा से ज्यादा हो सके फर्श के साथ मिलाने की चेष्टा कीजिए। साथ ही पेट तथा नितम्बों की पेशियों को भी अच्छी तरह संकुचित कीजिए और धीरे-धीरे 5 तक गिनती गिनने तक सूकोड़कर रखिए


23


24

कमर का दर्द

कमर के कष्टों से बचने के लिए वस्तुओं को उठाने तथा रखने का सही तरीका सीखना जरूरी है।

वस्तुओं को उठाने की उचित विधि : जो वजनदार वस्तु उठानी है उसके बिल्कुल निकट पहुंच जाइए, पीठ सीधी रखते हुए घुटनों को झुकाकर नीचे बैठिए और फिर वस्तु को उठा लीजिए (चित्र 25)।

वस्तुओं को उठाने की गलत विधि : वस्तु के ऊपर झुककर वस्तु को उठाने से आपकी पीठ पर जोर पड़ता है जिससे प्रायः कमर में दर्द होने लगता है (चित्र 26)। इस आदत को त्याग दीजिए।


25


26

कमर का दर्द

. पीठ के बल फर्श पर लेट जाइए और एक घुटने को 45° के कोण में मोड़कर दोनों हाथों से घुटने को पकड़ कर अपने वक्ष (सीना) की ओर लाइए और ताकत के साथ सीने से मिलाने का प्रयत्न कीजिए और इसी समय कमर को फर्श के साथ मिलाने का प्रयत्न कीजिए। (चित्र 27) इसी प्रकार दूसरे घुटने को सीने से मिलाइए। अन्त में दोनों घुटनों को एक साथ पकड़ कर सीने से मिलाइए (चित्र 28)।

इस व्यायाम से कब्ज, गैस, अर्श, पैरों की उभरी हुई नसें आदि शिकायतें दूर होती हैं और कमर पतली होती है।

27



28



कमर का दर्द

पीठ के बल फर्श पर लेट कर अपने दोनों पैर दीवार पर जमा दीजिए और इन्हें जमाए हुए ही पैरों से दीवार को पीछे को धक्का दीजिए मानो आप दीवार को गिराना चाहते हों। लगभग 5 सैकिन्ड तक इसी प्रकार जोर लगाते रहिए। दीवार पर जोर लगाने से पहले खूब गहरी सांस ले लीजिए।

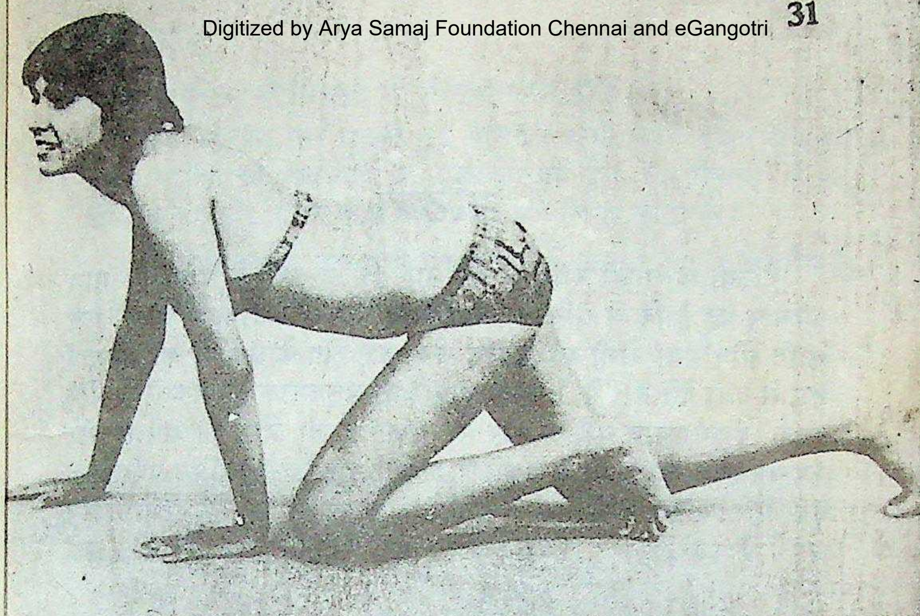

29

कमर का दर्द

टांगों को सामने फैलाकर बैठ जाइए और आगे को झुककर बिना घुटने मोड़े हुए ही अपने हाथों से पैर की उंगलियां छूने का प्रयत्न कीजिए। प्रारम्भ में आप पैरों को उंगलियां नहीं छू पायेंगे परन्तु कुछ दिनों बाद छूने लगेंगे।

यह व्यायाम करते रहने से कमर में दर्द नहीं होता। जिन व्यक्तियों की कमर में प्रायः दर्द होता रहता है उनकी शिकायत दूर करने के लिए यह बहुत अच्छा व्यायाम है।





कमर का दर्द

"घुटनों के बल चलना"

जैसा कि चित्र 32 में दिखाया गया है दोनों पंजे भूमि पर टिका कर घुटनों के बल रोजाना कुछ देर तक चलने का अभ्यास डालिए।

मिस्टर एच० एल० हन्ट जो संसार के सबसे धनी व्यक्तियों में से हैं और जिनकी आयु 83 वर्ष की है व अपने डल्लास (अमेरिका) नगर के कार्यालय में सवेरे के समय कार्य आरम्भ करने से पूर्व दस मिनट तक इसी प्रकार घुटनों के बल चलते है। उनका कहना है कि इस व्यायाम के कारण ही हर समय उनके शरीर में अदम्य उत्साह बना रहता है।

यह व्यायाम कब्ज, गैस और प्रोस्टेट सम्बन्धी रोगों में भी बड़ा लाभदायक है। इस व्यायाम से स्त्री और पुरुषों की काम शक्ति (sexual potency) बढ़ती है और आंतों के कई रोग दूर होते है।

गठिया

गठिया के लाखों रोगियों के लिए चिकित्सकों के पास एक मात्र उपचार यह है कि वे ऐस्प्रिन, नारकोटिक, कारटीसोन, ए सी टी एच आदि औषधियां रोगी को प्रयोग करा कर रोग के लक्षणों को अस्थाई रूप से दबा देते हैं। ये समस्त औषधियां खतरनाक हो सकती हैं और इनके पार्श्वप्रभाव बड़े गम्भीर हो सकते हैं जो रोग की अपेक्षा और ज्यादा कष्ट रोगी को दे सकते हैं। यहाँ तक कि लोकप्रिय दर्दनाशक दवा ऐस्प्रिन का लम्बे अर्से तक प्रयोग करने से रोगी के आमाशय व आंतों में फोड़े उत्पन्न हो जाते हैं, बहरा पन आ जाता है और गुर्दों में पथरियां बनने लगती हैं।

मैंने गठिया के बहुत से रोगियों का सफल उपचार किया है और मैंने देखा है कि मुख्यत: शाकाहारी भोजन से तथा व्यायाम द्वारा अधिकांश रोगी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

अधिकांश गठिया के रोगियों की हड्डियों के जोड़ों और अन्तः-स्रावी ग्रन्थियों को क्रियाशील बनाने के लिए व्यायाम अत्यंत उपयोगी है। उदाहरण के लिए व्यायाम करने से एड्रीनल ग्रन्थियों को उद्दीपन मिलता है जिस से ये अधिक मात्रा में कार्टीजोन का उत्पादन करने लगती हैं और यह हारमोन हड्डियों के जोड़ों में चिकनाई देता है।

समस्त व्यायाम गठिया का दौरा (flare)—जिसमें कि प्रभावित जोड़ गम्भीर रूप से सूज जाते हैं—समाप्त होने के पश्चात् ही करने चाहिएं। व्यायाम करने से जोड़ अकड़ कर बेडौल नहीं बनते और न ही उनमें निष्क्रियता आती है।

यदि हिलाने डुलाने से जोड़ों में पीड़ा होती हो तो व्यायाम पानी के अन्दर बैठकर करने से शीघ्र लाभ होता है।

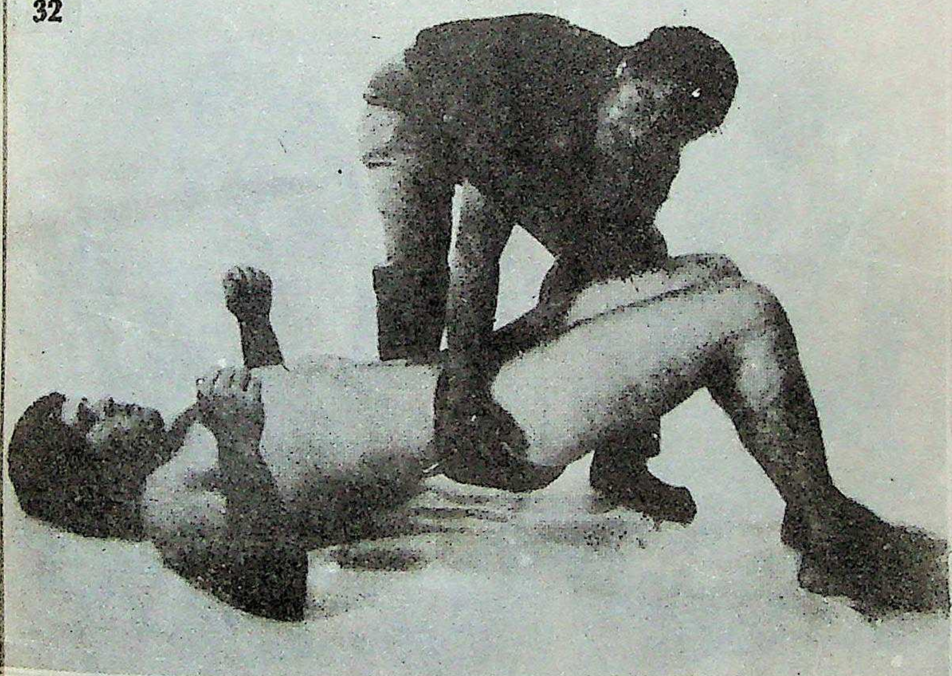
इन व्यायामों को जहां तक हो सके कुशल चिकित्सक की देख रेख में करवाया जाना चाहिए।

गठिया

(जिन रोगियों के नितम्ब भी गठिया ग्रस्त हों)

भूमि पर लेट कर घुटनों को मोड़कर रोगी अपने वस्ति क्षेत्र को दूसरे व्यक्ति की सहायता से ऊपर उठाता है। इस स्थिति में कई सैकिन्ड रह कर वस्ति क्षेत्र को नीचा कर लिया जाता है।

इस व्यायाम से वस्ति क्षेत्र शक्तिशाली बनता है और अंगस्थिति (posture) में सुधार होता है।



गठिया

दोनों हाथों में एक-एक हैण्डग्रिप उपकरण पकड़ कर पहले एक हाथ से दबाइए फिर दूसरे हाथ से इसके बाद दोनों हाथों से एक साथ दबाइए। उपकरण को दबाते समय सांस अन्दर लीजिए और ढीला छोड़ते समय सांस बहार निकालिए।

यदि यह उपकरण न मिल सके तो दोनों हाथों में एक-एक रबड़ की गेंद लेकर इसी प्रकार व्यायाम कर सकते हैं।

यह व्यायाम बिना थके जितनी बार कर सकें करते रहिए। इससे गठिया ग्रस्त उंगलियों के जोड़ ढीले होते हैं।





गठिया

फर्श पर पालथी लगा कर बैठ जाइए और उंगलियों को आपस में फांस कर इन्हें खींचते हुए खोलने की चेष्टा कीजिए। अब हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर इन्हें एक दूसरे की विपरीत दशा में खींचिए। अब हाथों को एक दूसरे से धक्का दीजिए। हाथों को खींचते समय सांस अन्दर लीजिए और धक्का देते समय सांस बाहर निकालिए। जब भी आवश्यकता हो इस व्यायाम को कीजिए। इस व्यायाम से उंगलियों की ओर ताजा रक्त का प्रवाह होता है जिससे उंगलियों के गठिया से जमे हुए जोड़ ढीले होकर खुलते हैं।



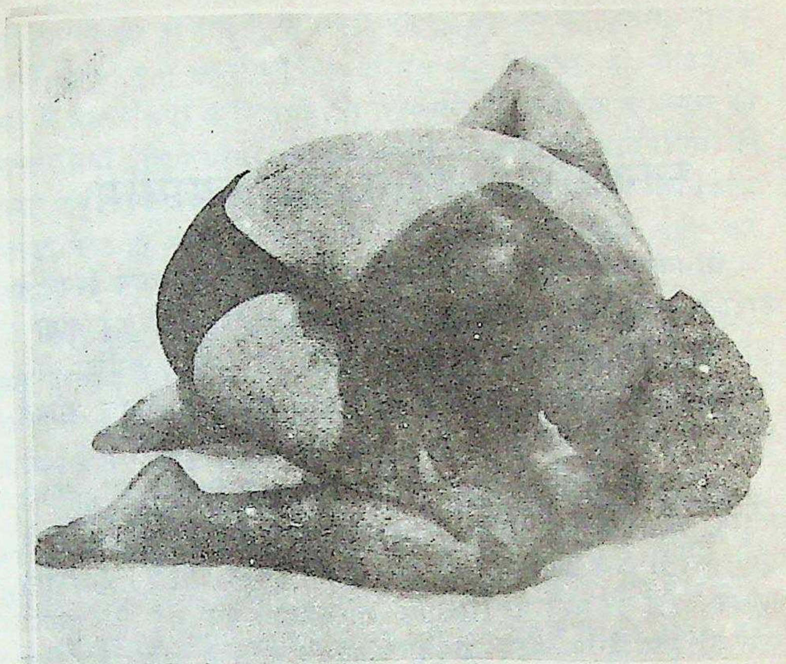
34

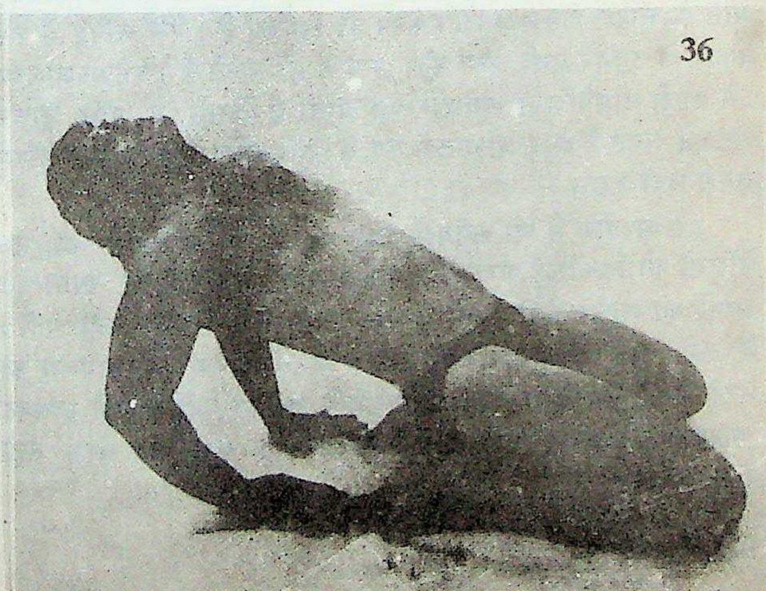


गठिया

भूमि पर पैर पीछे को करके इस प्रकार बैठिए कि नितम्ब एड़ियों पर टिक जायं। सांस बाहर निकाल कर आगे झुक कर माथे से भूमि का स्पर्श कीजिए। अब सांस अन्दर लेकर धड़ को पीछे झुका कर हथेलियाँ भूमि पर टिका दीजिए जैसा कि चित्र में दिखाया है। इसी प्रकार आगे और पीछे झुकते रहिए। स्मरण रखिए कि आगे झुकते समय सांस बाहर निकालना है और पीछे जाते समय सांस अन्दर खींचना है।

यह व्यायाम अस्थमा (दमा), कब्ज, आंतों की गड़बड़ी, मधुमेह, कमर और पेट का मोटापा घटाने तथा कमर के दर्द में भी लाभदायक है।





36

स्तन सौंदर्य बढ़ाने वाले व्यायाम

अधिकांश स्त्रियां यह शिकायत करती हैं कि जिस समय ईश्वर ने नारी के स्तनों की रचना की थी तो वह एक बड़ी भूल कर गया। भूल यह है कि उसे स्तनों के साथ ब्रेसरी भी बनानी चाहिए थी। ये नारियां ऐसा विचार रखती हैं कि स्तनों की रचना केवल सौंदर्य बढ़ाने के लिए की गई है।

वास्तव में प्रकृति ने स्तन इसलिए बनाए हैं कि इन से स्त्री की संतान को भोजन मिलता रहे। बहुत सी स्त्रियां जो हस्पतालों में प्रसव करती हैं वे प्रकृति की इस योजना को ठुकरा देती हैं। आज गाय मानव जाति की धाय मां (foster mother) बन गई है। इसका फल यह हुआ है कि स्तन अपने प्राकृतिक कार्य से वंचित कर दिए जाने के कारण केवल अवशेष मात्र ही रह गए हैं। ऐसे स्तनों में कई प्रकार के ट्यूमर तथा अन्य रोग उत्पन्न हो सकते हैं। इनको आलम्ब देने वाली मांसपेशियां कमजोर पड़ जाती हैं जिससे वे ढीले होकर लटकने लगते हैं और प्राकृतिक रूप से सुविकसित स्तनों जैसा सौंदर्य उनमें नहीं रहता।

इस अध्याय में जो व्यायाम दिए गए हैं वे वक्षस्थल की उन पेशियो को विकसित करते और शक्तिशाली बनाते हैं जो सामान्यत स्तनों को आलंब देती रहती हैं और उन्हें नीचे ढलकने नहीं देतीं। मैं इस बात की जोरदार सिफारिश करता हूं कि इन व्यायामों को करते समय ब्रेसरी या चोली उतार देनी चाहिए क्योंकि ऐसी रुकावट डालने वाली वस्तुएं पहने रहने से व्यायाम से पूरा-पूरा लाभ नहीं हो पायगा।

ब्रेसरी व चोलियां कभी-कभी स्तनों के कोमल तन्तुओं में क्षोभ तो उत्पन्न कर ही देती हैं, ये स्तनों को आलंब देने का कृत्रिम साधन ही हैं अतः इन से स्तनों को वैसा आलंब नहीं मिलता जो प्राकृतिक रूप में मांसपेशियों से मिलता है। फल यह होता है कि वक्षस्थल की मांसपेशियां (pectoral muscles), अन्य स्थानों की मांसपेशियों की तरह जब कार्य करने से वंचित कर दी जाती हैं तो उनकी अधिकांश शक्ति नष्ट हो जाती है और वे पूरी क्षमता से कार्य नहीं कर सकतीं।

मेरी कुछ रोगणियों ने--जिन में कुछ तो छै बच्चों की मां हैं—इस अध्याय में दिए हुए व्यायामों को नियमित रूप से तथा लग्न के साथ करते हुए बढ़ती हुई आयु में भी अपने स्तनों को युवावस्था जैसे आकर्षक रूप और आकार में बनाकर रखा हुआ है।

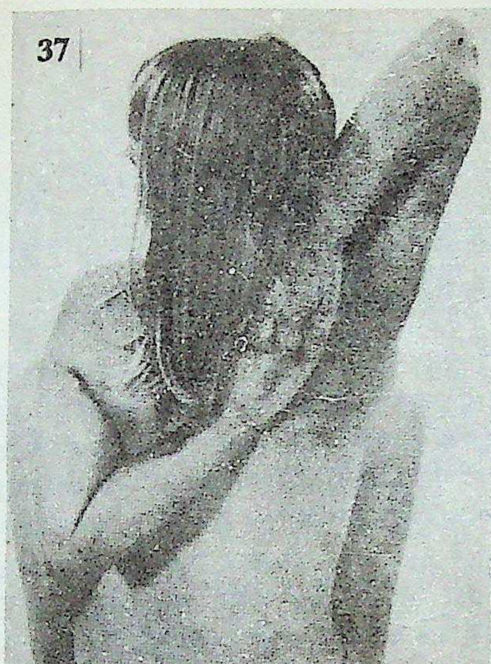
स्मरण रखिए कि व्यायाम करने से ढीली मांसपेशियां वास्तव में स्वस्थ बन जाती हैं परन्तु इसके लिए आपको व्यायाम करना ही पड़ेगा। बिना कुछ किए हुए कुछ प्राप्त करने की आशा मत कीजिए।

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है। इसमें लिखी बातों को क्रियात्मक रूप देना जरूरी है।

स्तनों को विकसित करने के व्यायाम

बैठकर या खड़े होकर (जिसमें भी अधिक सुविधा हो) अपने दाहने हाथ को कन्धे के पीछे ले जाइए और बांए हाथ को पीठ के पीछे लाकर दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसा लें जैसा कि चित्र 37 में दिखाया गया है। अब खूब गहरा सांस लेकर और भरपूर शक्ति का प्रयोग करते हुए 7 सैकिन्ड तक एक हाथ से दूसरे हाथ को खींचिए जैसा कि चित्र 38 में दिखाया गया है। अब सांस बाहर निकाल कर कुछ क्षणों तक विश्राम करने के बाद हाथों को उपरोक्त की विपरीत स्थिति में करके अर्थात बाएं हाथ को कन्धे के पीछे और दाहने हाथ को पीठ के पीछे लाकर उपरोक्त रीति से हाथों को एक दूसरे से विपरीत दिशा में खींचिए। यदि अधिक न थक गई हों तो एक दो बार और यह व्यायाम उपरोक्त क्रम से कर लीजिए।

यह व्यायाम अस्थमा श्वास सम्बन्धी रोगों में भी लाभ देता है।


37


38

स्तनों को विकसित करने के व्यायाम

खड़ी हो जाइए दोनों हाथों में एक-एक टेलीफोन डायरेक्टरी अथवा कोई भारी पुस्तक पकड़ लीजिए। अगर पुस्तकें हल्की हों तो दो-दो पुस्तकें पकड़ लीजिए। अब दोनों भुजाओं को दाहनी और बांई ओर कंधों की सीध में फैलाइए जैसा कि चित्र 39 में दिखाया है। अब भुजाओं को चित्र 40 के अनुसार सिर से थोड़ी ऊपर तक उठाइए और फ़िर धीरे-धीरे नीचे कंधों की सीध में ले आइए। जिस समय भुजाओं को ऊपर उठा रही हों उस समय खूब गहरी सांस अन्दर खींचिए और भुजाओं को नीचे लाते समय पूरी तरह बाहर निकाल दीजिए। यह क्रिया 5 से 10 बार तक प्रतिदिन कीजिए परन्तु अपने को अधिक मत थकाइए।

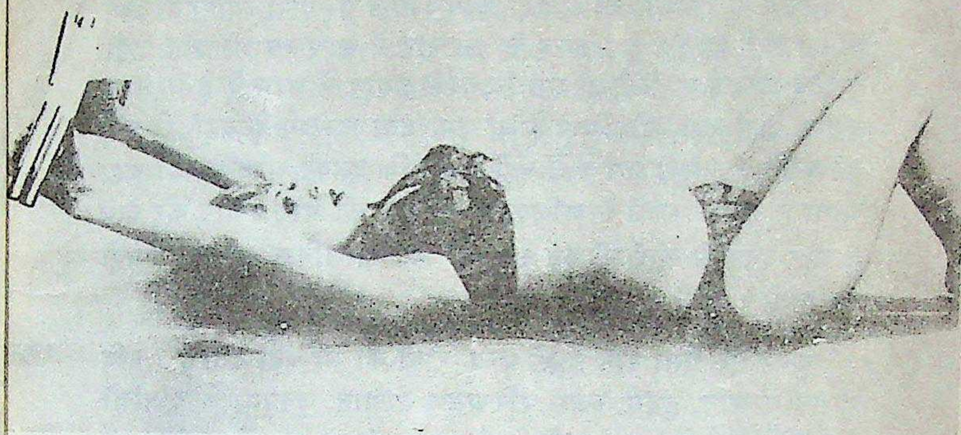


40

स्तनों को विकसित करने के व्यायाम

यह व्यायाम पिछले व्यायाम की तरह ही किया जाता है परन्तु इसमें भुजाओं को अपने सीने के सामने की ओर फैलाया जाता है जैसा कि चित्र 41 में दिखाया गया है। इसके बाद भुजाओं को सिर के ऊपर तक उठाया जाता है। यह भुजाओं को ऊपर उठाने और नीचे लाने की क्रिया प्रतिदिन 5 से 10 बार तक करनी चाहिए। यदि ज्यादा थकावट होने लगे तो संख्या घटा देनी चाहिए। भुजाओं को ऊपर उठाते समय सांस को अन्दर खींचना चाहिए और नीचे लाते समय सांस बाहर निकालना चाहिए।


41


42

स्तनों को विकसित करने के व्यायाम

पीठ के बल लेट जाइए। दोनों हाथों में भारी पुस्तकें पकड़ कर भुजाओं को करवटों से मिली रहने दीजिए। अब भुजाओं को घुमाकर सिर के पीछे की ओर ले जाइए जैसा चित्र 42 में दिखाया गया है। और भुजाएं फर्श के साथ मिला दीजिए। अब भुजाओं को घुमाकर पुनः दोनों करवटों में ले आइए। जब भुजाओं को सिर के पीछे की ओर ले जा रही हों उस समय खूब गहरा सांस लीजिए और भुजाओं को करवटों की ओर लाते समय सांस बाहर निकालिए। जितनी देर तक सुविधाजनक हो यह व्यायाम करती रहिए।

यह व्यायाम अस्थमा तथा श्वास सम्बन्धी अन्य रोगों में भी लाभदायक है।

कब्ज

कब्ज के रोगियों की संख्या अन्य रोगों में ग्रस्त व्यक्तियों की अपेक्षा कहीं अधिक है। कब्ज के उपचार में आजकल भी प्रायः वही मूर्खता दिखाई जाती है जो शताब्दियों से प्रयोग में आ रही है। इसका प्रमाण वे सैकड़ों औषधियां हैं जो हम दवा फरोशों के यहाँ बिकती हुई देखते हैं। मेरी समझ में नहीं आता कि इनको औषधि क्यों कहा जाता है जबकि इनमें से अधिकांश तो रोग को और गंभीर कर देती हैं और इनमें से कोई भी इस समस्या का वास्तविक कारण दूर नही कर पाती।

कब्ज एक ऐसा रोग है जो अन्य रोगों को भी बढ़ा देता है। यदि श्वसन संस्थान, हृदय, रक्त परिभ्रमण संस्थान, जुकाम और आँखों आदि के रोग में ग्रस्त व्यक्ति को कब्ज भी हो तो रोग और बढ़ जाता है।

कब्ज दूर करने के लिए व्यायाम एक अद्वितीय औषधि है। व्यायाम का सबसे अधिक महत्व इसलिए भी है कि यह शरीर के अन्दर से व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालता है। अधिकांश रोग तब ही उत्पन्न होते हैं जब शरीर में से व्यर्थ पदार्थ समुचित मात्रा में नहीं निकल पाते जिनके कारण शरीर में विषाक्त पदार्थ एकत्रित होने लगते हैं। उचित व्यायाम से आन्तरिक मांसपेशियाँ सुदृढ़ बनती हैं जो पाचनतंत्र के अंगों को अपने उचित स्थान पर आलंब दिए रहती हैं अतः यह अंग अपना मुख्य कार्य समुचित ढंग से करते रहते हैं।

कब्ज से मुक्ति पाने के लिए रोगियों को उचित भोजन, उचित समय पर विश्राम और रचनात्मक दृष्टिकोण रखने की आवश्यकता होती है।

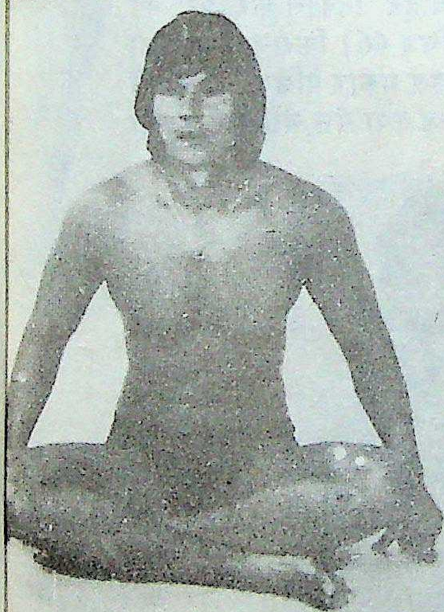
इन व्यायामों में वह चमत्कार नहीं है जो आधुनिक औषधियों में है अतः जो लोग चमत्कारिक उपचार चाहते हैं—जिन से धीरे-धीरे स्वास्थ्य का नाश ही हो जाता है—वे चाहें तो इन उपचारों में अपना रुपया फूंक सकते हैं।

कब्ज के लिए व्यायाम

पालथी मार कर बैठ जाइए, सांस बाहर निकालिए और कमर पर से आगे झुकते हुए माथे से भूमि का स्पर्श कीजिए। इस स्थिति में 20 सैकिन्ड तक रहिए और अब सांस अन्दर खींचते हुए धड़ को धीरे-धीरे ऊपर उठाइए। प्रतिदिन 5 बार यह व्यायाम कीजिए।

यह व्यायाम आंतों के रोगों, मधुमेह, कब्ज, प्रोस्टेट संबंधी रोगों और कमर पर चढ़ी हुई चर्बी को कम करने के लिए भी उपयोगी है।

43



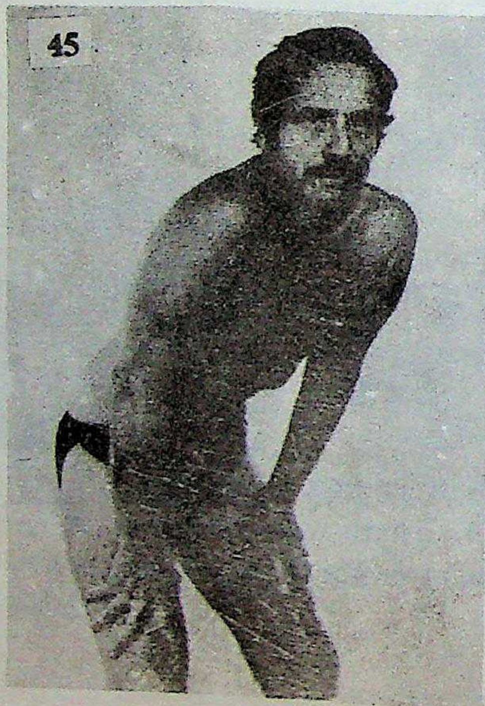
44



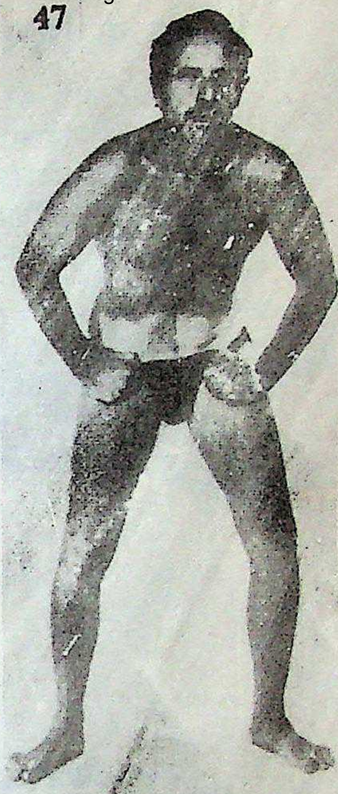
कब्ज के लिए व्यायाम

दोनों टांगों को थोड़ा फैला कर सीधे खड़े हो जाइये, घुटने थोड़े से आगे को झुका लीजिए। अब दोनों हाथ जंघाओं पर टिका कर आगे को झुकिए जैसा कि चित्र 45 में दिखाया है। अथवा आप चाहें तो चित्र 48 में दिखाई स्थिति में झुक कर खड़े हो सकते हैं। अब सांस पूरी तरह बाहर निकाल कर पेट की पेशियों को अन्दर की ओर खींचिए। अब 8 तक गिनती गिनते हुए पेशियों को सुकोड़े हुए रखिए। अब पेट को ढीला छोड़ दीजिए और एक दो मिनट का विश्राम लेकर पुनः सांस बाहर निकाल कर इसी प्रकार पेशियों को अन्दर को सुकोड़िए। यह व्यायाम प्रातःकाल खाली पेट ही करना चाहिए।

कुछ दिनों इस व्यायाम का अभ्यास कर लेने के पश्चात इसका अगला चरण इस प्रकार प्रारंभ होता है: चित्र 45 में दिखाई गई स्थिति में खड़े हो जाइए और सांस बाहर निकाल कर पेट की पेशियों को पहले तो दाहनी ओर को (चित्र 46) फिर बाईं ओर को (चित्र 47) घुमाने का प्रयत्न कीजिए। इस प्रकार पेशियों को घुमाने से आंतें कार्यशील बन जाती हैं और कब्ज तथा गैस जैसे रोग दूर हो जाते हैं।


45


46


47

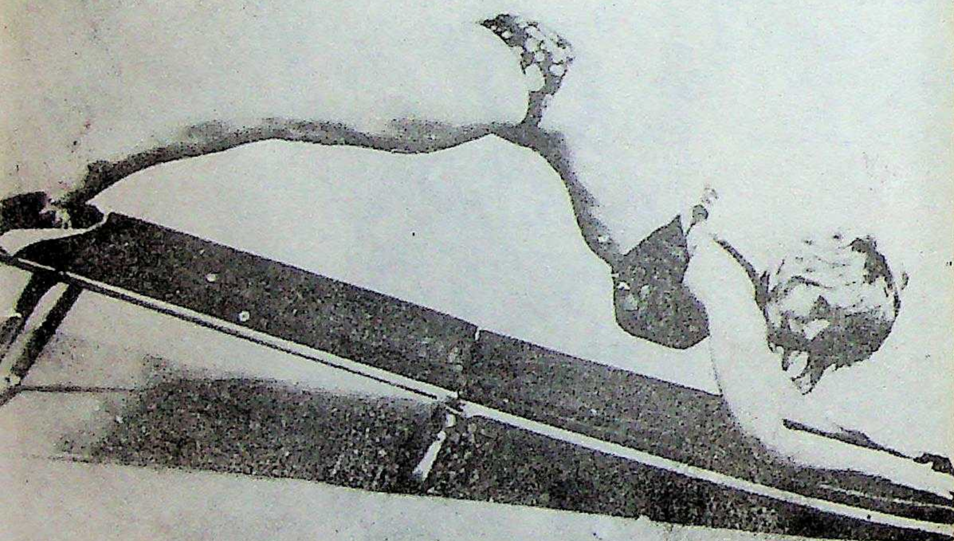

48

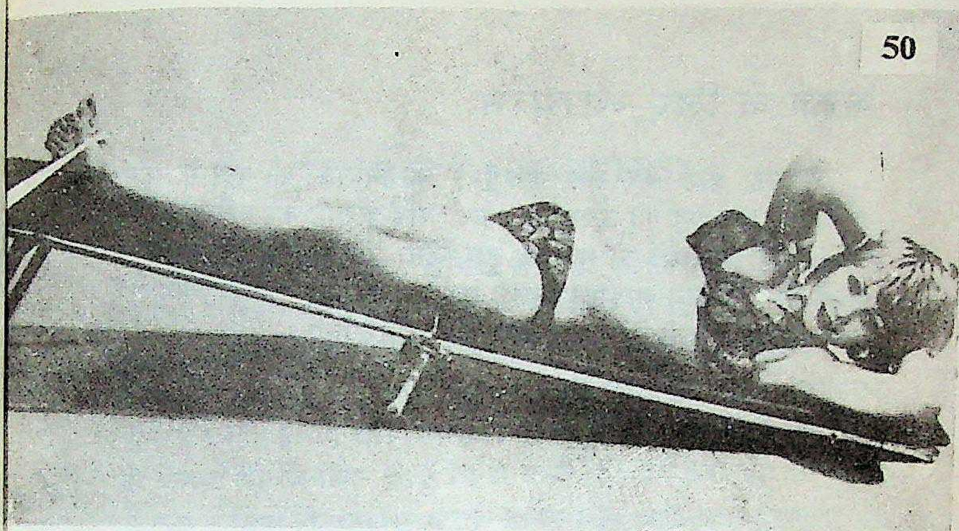
कब्ज के लिए व्यायाम

स्लान्ट बोर्ड पर पेट के बल इस तरह लेट जाइए कि कोहनियां बोर्ड पर जमी रहें और सिर बोर्ड के निचले सिरे पर रहे। अब जैसा कि चित्र 49 में दिखाया है कोहनियां बोर्ड पर टिकाते हुए नितम्बों को अधिक से अधिक ऊंचा उठाइए। फिर धीरे-धीरे नितम्बों को नीचे लाते हुए पेट को बोर्ड से मिला लीजिए। यह क्रिया कई बार दोहराइए।

कब्ज और आंतों के रोगों को ठीक करने के अतिरिक्त इस व्यायाम से नारी शरीर इस योग्य हो जाता है कि प्रसव सामान्य प्राकृतिक रूप से हो सके। प्रसव के पश्चात् आन्तरिक अंगों को सामान्य स्वस्थ अवस्था में लाने के लिए भी यह व्यायाम बड़ा उपयोगी है।

49





कब्ज के लिए व्यायाम

पीठ के बल स्लान्ट बोर्ड पर लेट जाइए और पैरों को निवाड़ में फंसा लीजिए ताकि पीछे को फिसल न सकें। अपने दोनों हाथ सिर के नीचे रख कर हाथों की उंगलियाँ आपस में फांस लीजिए। अब नितम्बों को बोर्ड पर टिकाए हुए ही बांई ओर को घूमिए (चित्र 50) और फिर दाहनी ओर को घूम जाइए। इसके पश्चात चित्र 51 में दिखाया हुआ व्यायाम कीजिए।

कब्ज के लिए व्यायाम

स्लान्ट बोर्ड पर लेट कर पैरों को निवाड़ की पट्टी में फंसा लीजिए; अब धड़ को ऊपर उठा कर बाईं करवट को घूमिए (चित्र 51) और भुजाओं को झुलाते हुए, जैसा कि चित्र में दिखाया है, बाईं ओर को घूम जाइए। जितने समय तक बिना थके हुए कर सकें इसी प्रकार दाहनी और बांई ओर को घूमते रहिए।



51

मधुमेह (DIABETES)

मधुमेह के अधिकांश रोगियों के लिए शारीरिक श्रम अनिवार्य अथवा वांछित होता है। उदाहरण के लिए पौचफस्ट्रून यूनिवर्सिटी साउथ अफ्रीका के शारीरिक शिक्षा के एक लैक्चरर डाक्टर ई० जे० वाइस ने मधुमेह के रोगी व्यक्तियों की एक मण्डली का अध्ययन अगस्त 1968 ई० में आरम्भ किया था। इस कार्यक्रम में छै पुरुष और दो स्त्रियाँ थी जिनकी आयु 26 से लेकर 53 वर्ष तक की थी। इन में कुछ रोगियों में मधुमेह बहुत हल्का और प्रारंभिक अवस्था में तथा कुछ में मधुमेह पुराना हो गया था। इन लोगों से प्रतिदिन चार बार आधे-आधे घन्टे तक व्यायाम कराए गए। आठ महीने तक इस व्यायाम कार्यक्रम पर चलते रहने पर आठ में से सात व्यक्तियों में से मधुमेह के समस्त लक्षण समाप्त हो गए थे। आठवें व्यक्ति में कभी-कभी टांगों में जलन उत्पन्न हो जाने का लक्षण शेष रह गया था जिसका कारण डाक्टर की राय में उसके शरीर में फौलिक एसिड की कमी होना था।

जब पैन्क्रियास ग्रन्थि में से इन्सूलिन आवश्यकता से कम मात्रा में निकलने लगती है तो शरीर में शर्करा के चयापचय (Metabolism) में बाधा पड़ जाती है और इसे मधुमेह का रोग कहा जाता है। इन्सूलिन की आवश्यकता इसलिए होती है कि हमारा शरीर यकृत के अन्दर कार्बोहाइड्रेट बड़ी मात्रा में संचित करके रख सके ताकि हमारे शरीर में हर समय रक्त में शर्करा एक निश्चित अनुपात में रखने के लिए यकृत इस सचित कार्बोहाईड्रेट में से शर्करा निकालता रहे। कितनी शर्करा तुरन्त ही जल जाना चाहिए और कितनी शर्करा यकृत में संचित रह कर रक्त में मिलती रहनी चाहिए यह इस बात पर निर्भर है कि वह व्यक्ति कितना शारीरिक श्रम करता है।

चूंकि मधुमेह के रोगियों को इन्जक्शन द्वारा इन्सूलिन लेना ही पड़ती है अतः इनकी दैनिक इन्सूलिन आवश्यकता यदि व्यायाम अथवा अन्य उपाय द्वारा कम कर दी जाय तो रोगी का कल्याण ही होता है।

मेरे पास उपचार के लिए मधुमेह के जो रोगी आते हैं उनमें से मैं लगभग सब ही में इन्सूलिन की आवश्यकता 50 प्रतिशत तक घटा देता हूँ। इसके लिए मैं उनको ऐसा भोजन मुख्य रूप से करने की सलाह देता हूँ जिसमें अधिकांश मात्रा कच्चे सलाद, थोड़े उबाले हुए अण्डे, उबलो हुई सब्जियाँ और कच्चे व बिना नमक लगे हुए मेवे होते हैं और साथ ही उन्हें इस अध्याय में बताये हुए व्यायाम करने की सिफारिश करता हूँ।

मधुमेह के रोगियों को व्यायाम इन उद्देश्यों की पूर्ति के लिए कराए जाते हैं : (1) पैन्क्रियास को उद्दीपन मिले जिस से कि वह स्वयं अपनी इन्सूलिन उत्पन्न कर सके (2) शरीर शर्करा की फालतू मात्रा को जलाता रहे जिससे इन्सूलिन की आवश्यकता कम हो जाय (3) रक्त परिभ्रमण में सुधार हो तथा रक्त शुद्ध होता रहे (4) सामान्य स्वास्थ्य उन्नत हो सके (5) मांस पेशियाँ शक्तिशाली हो जायं और शरीर से व्यर्थ पदार्थों का निकास होता रहे (6) फालतू चर्बी घटा दी जाय और ऊतकों की शक्ति व रचना में सुधार लाया जाय (7) हृदय की मांस पेशियों को शक्तिशाली बनाया जाय।

स्मरण रखिए कि आपके आन्तरिक अंग स्वतंत्र अस्तित्व नहीं रखते। ऐसा नहीं होता है कि आप शरीर के एक अंग में रोगी हों। सामान्य स्वास्थ्य सुधार लेने से मधुमेह के रोगियों को लाभ ही होता है।

मधुमेह के लिए व्यायाम

सीधे खड़े होकर दाहनी करवट को झुकिए और सीधे हाथ से घुटने से नीचे पिंडली का स्पर्श कीजिए और बाँई भुजा को मोड़ कर सिर के ऊपर ले आइए जैसा कि चित्र 52 में दिखाया है। अब बांई करवट को झुकिए और वाएं हाथ से घुटने के नीचे पिंडली का स्पर्श कीजिए और सीधी भुजा को मोड़ कर सिर के ऊपर ले आइए (चित्र 53)। इसी प्रकार क्रमशः दाहनी और बांई ओर को झुकते रहिए जब तक थक न जायं। इस व्यायाम से पैन्क्रियास ग्रन्थि और यकृत क्रियाशील बनते हैं।

52



53





मधुमेह के लिए व्यायाम

सीधे खड़े होकर कमर पर से जितना अधिक से अधिक संभव हो सके पीछे की ओर झुकिए। यों ही झुके-झुके दाहने हाथ की ओर आइए, फिर आगे को आइये और फिर बांई ओर को आ जाइए।

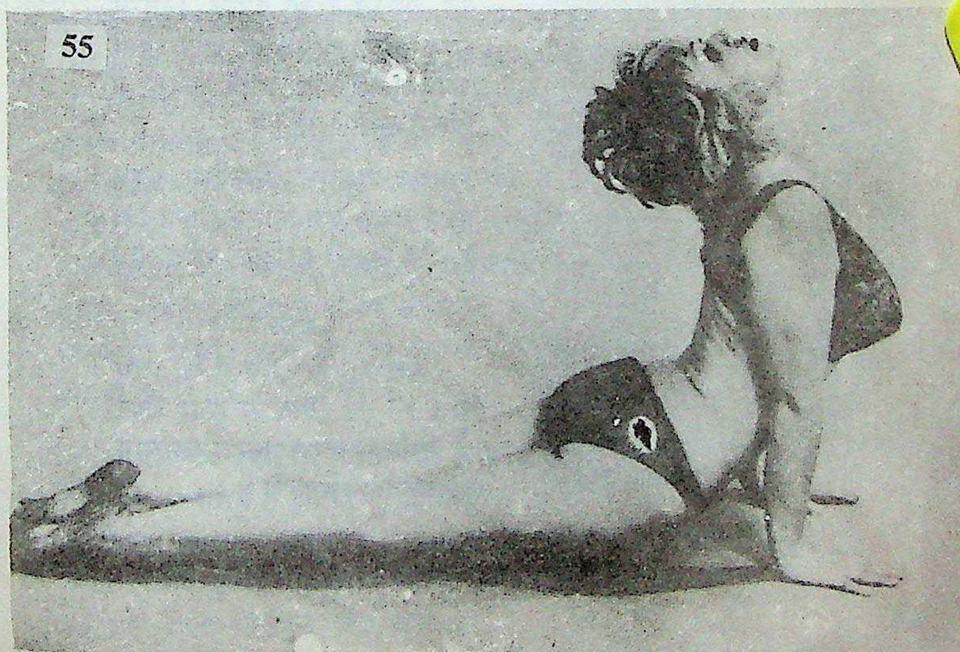
इस प्रकार एक बड़ा वृत बनाते हुए आपको घूमना है। जब इस प्रकार पांच चक्कर लगा चुकें तो इसके विपरीत दिशा में अर्थात् बाईं तरफ को घूमना शुरू कर दें।

इस व्यायाम से कब्ज दूर होता है और यह पैन्क्रियास, यकृत, वृक्कों और पाचन तंत्र को क्रियाशील बनाता है।

मधुमेह के लिए व्यायाम

पेट के बल जमीन पर लेट जाइए, हथेलियों को जमीन पर टिका कर कमर को अधिक से अधिक पीछे की ओर झुका लीजिए। अब धड़ को नीचे झुकाते हुए जमीन से मिला दीजिए।

यह व्यायाम पैन्क्रियास, यकृत और पाचन तंत्र के रोगों में भी बड़ा लाभदायक है।



मधुमेह के लिए व्यायाम


56

सीधे खड़े हो जाइए। भुजाओं को मुंह के सामने कंधों की ऊँचाई की सीध में फैला कर रखिए और हाथों की उंगलियाँ आपस में फांस लीजिए। अब जैसा कि चित्र 56 में दिखाया गया है नितम्ब और चेहरा सामने की ओर रखते हुए भुजाओं को घुमा कर बांई करवट में ले जाइए। अब भुजाओं को सामने लाइए और फिर घुमा कर बांई ओर ले जाइये इसी प्रकार भुजाएं दाहनी करवट की ओर ले जाइए। इस तरह दाहनी और बांई ओर भुजाओं को घुमाते रहिए परन्तु नितम्ब और चेहरा सामने की ओर रहना चाहिए और ये अपने स्थान से हिलने नहीं चाहिए।

यह व्यायाम पैन्क्रियास, यकृत और पाचन तंत्र को उद्दीपन देता है और उनकी मालिश करता है।

नोट

मधुमेह के रोगियों के लिए चित्र 13 में दिखाया हुआ उदर की मालिश करने वाला व्यायाम भी बहुत लाभकारी है।

आंतों के निचले भाग के रोग

(अपच, गैस, भूख की कमी आदि)

प्रसिद्ध दार्शनिक प्लेटो ने एक बार कहा था कि उचित व्यायाम और उचित भोजन द्वारा समस्त रोगों को दूर किया जा सकता है। जहां तक पाचन तंत्र के रोगों का सम्बन्ध है उन पर भी यह कथन लागू होता है परंतु यदि लगातार उपेक्षा बरतने के कारण जब पाचन-तंत्र के अंग बहुत दुर्बल हो गए हों तो उस समय कोई भी उपचार करने से पहले इन अंगों को विश्राम देना आवश्यक होता है। बहुत दुर्बल रोगियों में दूसरे द्वारा कराये गये (passive) व्यायाम और मालिश ही सर्वोत्तम साबित होंगे। दुर्बल रोगी के व्यायाम का प्रारम्भ मालिश से करना चाहिये। परन्तु शीघ्र ही इसके साथ सरल अंग-संचालन की क्रियायें जोड़ देनी चाहिए। पाचन तंत्र के रोगों में टहलना बहुत लाभदायक है। इस लिए जब संभव हो रोगी को टहलना आरम्भ कर देना चाहिए और अपनी शक्ति के अनुसार टहलने का समय व दूरी बढ़ाते जाना चाहिए। भ्रमण करने से आंतों में रुकी हुई गैस बाहर निकलती है और साथ ही साथ पाचन यंत्रों की अपने आप मालिश भी हो जाती है।

पाचन तंत्र अपनी संपूर्ण क्षमता से काम करता रहे इसके लिए तो व्यायाम अनिवार्य है ही परन्तु पाचन तंत्र सम्बन्धी रोगों से बचे रहने के लिए व्यायाम उससे भी मूल्यवान उपचार है। इन रोगों के लिए ऐसे व्यायामों का चुनाव करना चाहिए जिनमें गहरे सांस लेने पड़ें और हृदय की क्रिया बढ़ जाय।

जिन व्यक्तियों को भूख कम लगती है या पाचन शक्ति कमजोर है वे लोग यदि इस अध्याय में लिखा हुआ कोई सा भी व्यायाम नियमित रूप से करते रहें तो उनको खुलकर भूख लगने लगती है और हाजमा ठीक हो जाता है। व्यायाम करने से आपको लाभ ही लाभ होते हैं, आप खोते हैं तो केवल अपनी पेट व आंतों की वायु तथा आपकी बदहजमी।

ऑतों के निचले भाग की गड़बड़ी

फर्श पर बैठ जाइए और टांगों को अपनी दोनों बगलों की ओर को पूरा फैला दीजिए, ताकत के साथ सांस बाहर निकाल दीजिए। फिर पेट को अन्दर की ओर सुकोड़ते हुए अपने मस्तक से बाएं घुटने का स्पर्श कीजिए। कुछ सैकिन्ड़ों तक मस्तक घुटने पर टिका रहने के बाद धीरे-धीरे सांस लेते हुए मस्तक ऊपर उठाते हुए बैठ जाइए। अब इसी प्रकार दाहने घुटने का माथे से स्पर्श कीजिए। यह व्यायाम कब्ज को दूर करता है और प्रसव के पश्चात वस्ति क्षेत्र की पेशियों को सामान्य स्थिति में लाता है।





आंतों के निचले भाग की गड़बड़ी

बाएँ पैर पर खड़े होकर, दाहने घुटने को ऊपर उठाकर सीने के सामने ले आइए और दोनों हाथों से घुटने को दबाते हुए सीने से मिलाने का प्रयत्न कीजिए (चित्र 58) अब धीरे-धीरे 10 तक गिनतीगिनने तक घुटने को इसी स्थिति में रखते हुए फिर नीचे ले जाइये और पैर को फर्श पर टिका दीजिए।

अब सीधे पैर पर खड़े होते हुए बाएँ घुटने को सीने से मिलाइए इसी प्रकार पाँच बार दाहने घुटने से और पांच बार बाएँ घुटने से प्रतिदिन यह व्यायाम कीजिए। कुछ दिनों बाद प्रतिदिन एक बार घुटना उठाने की क्रिया बढ़ाते जाइए।

इस व्यायाम से पेट की पेशियां विकसित होती हैं तथा गैस और कब्ज के साथ आंतों के अन्य रोगों में भी लाभदायक है।

आंतों के निचले भाग की गड़बड़ी

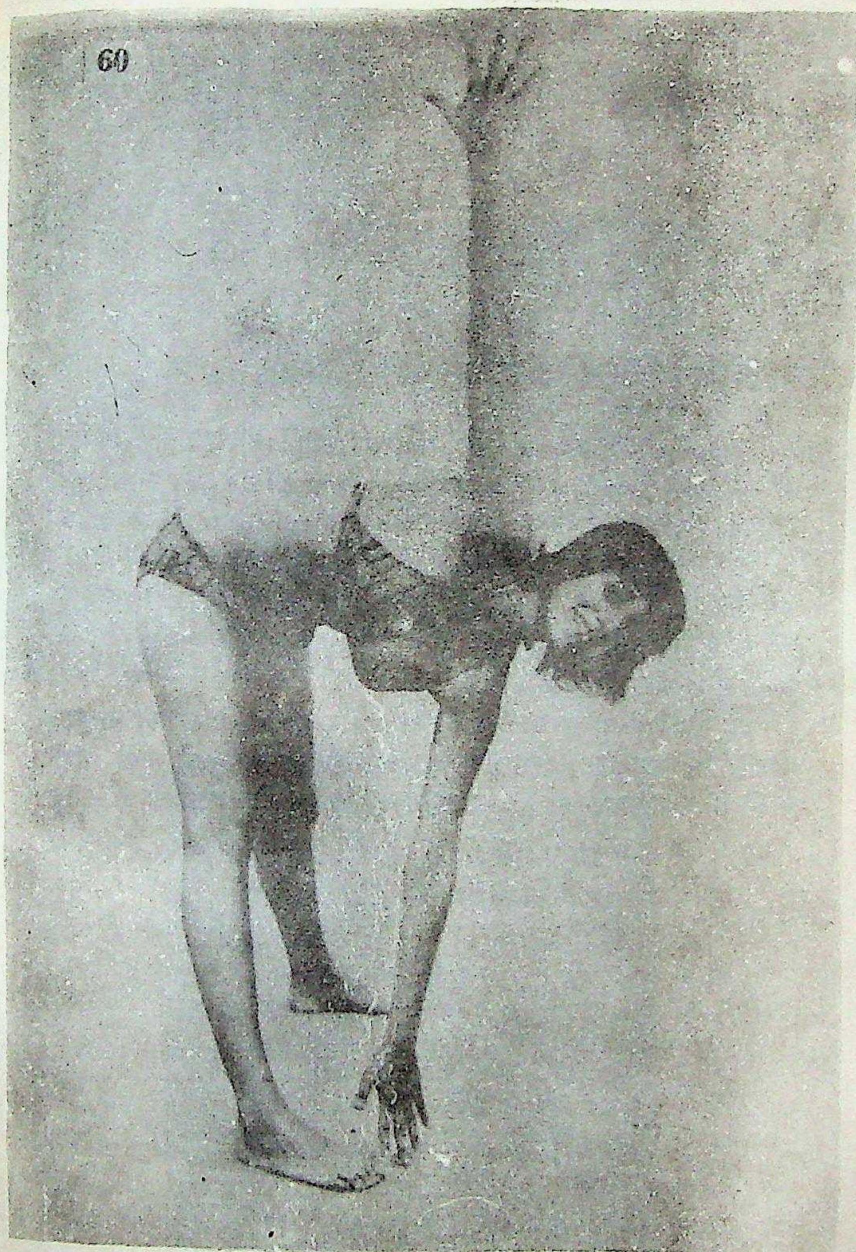
फर्श पर बैठकर टांगे सामने की ओर पूरी फैला लीजिए और दोनों भुजाएं करवटों की ओर पूरी फैला दें। अब कमर पर से ऊपर के धड़ को मोड़ते हुए भुजाओं को झुलाकर इस प्रकार लाइए कि बाएं हाथ से सीधे पैर का अंगूठा छुआ जाय और सीधा हाथ पीछे की ओर रहे। कुछ सैकिन्डों तक इस स्थिति में रहने के पश्चात कमर पर से बाईं ओर को इस प्रकार घूम जाइए कि सीधे हाथ से बाएं पैर का अंगूठा छुआ जाय और बांया हाथ पीछे को रहे। इसी प्रकार दोनों हाथों से बारी-बारी पैर के अंगूठे इतने समय तक छूते रहिए जिसमें असुविधा न हो। इस व्यायाम से नितम्बों व पेट पर से फालतू चर्बी घटती है और बड़ी आंत से गैस बाहर निकलती है।



आंतों के निचले भाग की गड़बड़ी

पैरों के बीच में काफी फासला रखते हुए सीधे खड़े हो जाइए, भुजाओं को दोनों करवटों की ओर कन्धों के समानान्तर फैला लीजिए तथा घुटनों को झुकने मत दीजिए। अब कमर पर से नीचे झुककर बाएँ हाथ से सीधे पैर के अंगूठे का स्पर्श कीजिए (चित्र 60)। अब सीधे खड़े हो जाइए, भुजाएं दोनों करवटों की ओर पूरी फैलाकर कमर पर से नीचे झुककर सीधे हाथ से बाएं पैर के अंगूठे का स्पर्श कीजिए। इसी प्रकार सीधे और बाएं पैर के अंगूठे छूते रहिए।

यह व्यायाम पाचन तंत्र की मालिश करके उन्हें उद्दीपन पहुंचाता है. शरीर में से गैस को निकालता है और पेट पर चढ़ी हुई चर्बी को घटाता है।

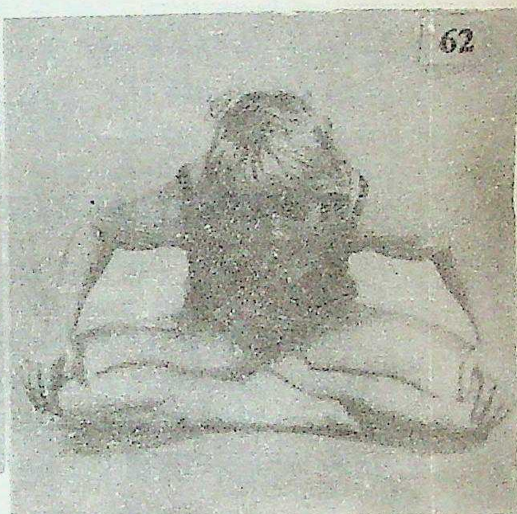

60

आंतों के निचले भाग की गड़बड़ी

फर्श पर पालथी मारकर पीठ को सीधी रखते हुए बैठ जाइए और हाथों को घुटनों पर रख लीजिए (चित्र 61)। अब सांस पूरी तरह बाहर निकालते हुए और पेट को अन्दर सुकोड़ते हुए कमर पर से आगे को झुकिए और माथे से फर्श का स्पर्श करने का प्रयत्न कीजिए (चित्र 62 व 63)। इस स्थिति में 20 सैकिन्ड तक रहिए। अब सांस अन्दर खींचते हुए शरीर को पीछे लाते लाते हुए पहले की तरह पीठ सीधी रखते हुए बैठ जाइए।

यह व्यायाम पाचन-तंत्र, पैन्क्रियास और यकृत को उद्दीपन पहुंचाता और उनकी मालिश करता है। इस व्यायाम से पेट पर चढ़ी चर्बी घटती है, गैस निकलती है और रक्त परिभ्रमण ठीक होता है।


61


62


63

आंखें

व्यायाम द्वारा दृष्टि सम्बन्धी दोषों को सुधारना

आप जिस तंत्र द्वारा देखने का कार्य करते हैं यह तीन भागों से निर्मित उपकरण है जिसके दो भाग आपकी आंखें हैं और तीसरा भाग मस्तिष्क है। आंखों का स्वतंत्र अस्तित्व होता है ऐसा मत समझिए। शरीर के सामान्य स्वास्थ्य का प्रभाव आंखों के स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

आपके शरीर में जो रक्त का संचार होता रहता है केवल उसी से आंखें अपना भोजन प्राप्त करती हैं। इसीलिए यदि आप अपने रक्त को शुद्ध रखें, रक्त का प्रवाह आंखों की ओर अधिक मात्रा में करदें और रक्त प्रवाह में रुकावट डालने वाले कारणों को दूर करदें तो आपकी आंखें स्वस्थ और क्रियाशील बनी रहेंगी। उदाहरण के लिए सामान्य व्यायामों, गर्दन के व्यायामों और आंखों के व्यायामों द्वारा आंखों की ओर प्रवाहित होने वाले रक्त के मार्ग की रुकावटें दूर हो जाती हैं।

पिछले कुछ सौ वर्षों में मनुष्य का पर्यावरण कृषक समाज से बदल कर औद्योगिक समाज का बन गया है। हमारे आस-पास के इस अचानक बदले हुए वातावरण के कारण हमारी आँखों का प्रयोग असामान्य रूप से होने लगा है जिससे आंखों की पेशियों पर अधिक तनाव पड़ने लगा है। उदाहरण के लिए लिखने-पढ़ने को ले लीजिए। वास्तव में आंखों के साथ यह कार्य अत्याचारपूर्ण है। प्रकृति ने मौलिक

रूप से आंखों को दूर की वस्तुएं देखने के लिए बनाया है। अतः जब पढ़ते या बारीक काम करते-करते आंखें थकने लगें तो दूर की वस्तुओं को देखने का प्रयत्न कीजिए। इस व्यायाम से आंखों की थकावट और आंखों की पेशियों का असंतुलन दूर हो जाता है।

आंखों से सम्बंधित पेशियों के इन दो प्रमुख समूहों का व्यायाम किया जाता है: बहिरस्थ पेशियां जो आंख के गोले को घुमाती हैं और अन्तःस्थ पेशियां जो आइरिस (iris) और लेन्स पर नियंत्रण रखती हैं। इनके अतिरिक्त नेत्र कोटर (eye socket) से सम्बंधित पेशियों जैसे कि पलकों और चेहरे की पेशियों का भी व्यायाम होना चाहिए ताकि स्थानीय रक्त संचार और तंत्रिकाओं की शक्ति विकसित हो सके।

यहां जो आंखों के व्यायाम दिए गए हैं उनकी रचना इस उद्देश्य से की गई है कि आँखों की ओर को रक्त संचार सुचारु रूप से होता रहे, दोनों आंखें सहयोग से काम करें, आंखों की पेशियों की शक्ति में वृद्धि हो और आंखों के क्षेत्र में रक्त संचार में यदि कोई रुकावट हो अथवा विषाक्त पदार्थ जमा हो गए हों वे निकल जायं।

नौसेना तथा वायुसेना के अधिकारी भी इस बात को स्वीकार करते हैं कि व्यायाम द्वारा दृष्टि में सुधार किया जा सकता है और बहुत से युवा जिन्हें दृष्टि में दोष के कारण इन विभागों की नौकरियों में नहीं लिया गया था वे व्यायाम द्वारा उपचार करके आंखों की परीक्षा में उत्तीर्ण हो गए। मेरा विश्वास है कि एक दिन ऐसा आने वाला है जब संसार भर में दृष्टि दोषों को ठीक करने के लिए व्यायाम करने की सिफारिश चिकित्सक लोग किया करेंगे।

आँखों के व्यायाम

दोनों भुजाएं करवटों की ओर कंधों की सीध में पूरी फैला कर खड़े हो जाएं और नितम्बों पर से दाहनी ओर को घूम कर सीधे हाथ की उंगलियों के छोरों पर नजर जमाइए (चित्र 64) इसी प्रकार बाईं ओर को घूम कर बाएं हाथ की उंगलियों को देखिए (चित्र 65)। इस व्यायाम से कंधों, गर्दन, शरीर के ऊपरी भागों और आँखों की पेशियाँ लोचदार और सशक्त बनती हैं।


64

65

आँखों के व्यायाम

सूर्य की ओर पीठ करके खड़े हो जाइए और दोनों हाथों की उंगलियाँ खोल कर आंखों के सामने कुछ इंच दूरी पर रखते हुए हाथों को आगे पीछे कीजिए और साथ ही आंखों को खोलते बन्द करते रहिए। यदि अधिक असुविधा अनुभव न हो तो एक मिनट तक यह व्यायाम करना काफी होता है

इस व्यायाम से आइरिस और लेन्स पर नियंत्रण रखने वाली पेशियों को उद्दीपन मिलता है और दृष्टि तंत्रिका (optic nerve) भी सबल बनती है।

66



आँखों के व्यायाम

दोनों हथेलियों को आपस में इतना रगड़िए कि ये गर्म हो जाएं (चित्र 67)। अब आंखों को पूरी तरह बन्द करके इन पर आहिस्ता से हथेलियां रखिए (चित्र 68)। क्षण भर रखी रहने के बाद हथेलियों को हटा लीजिए, आंखें खोल कर एक दो बार पलकें झपकिए। जितनी देर इच्छा हो इसी प्रकार करते रहिए।

यह व्यायाम आंखों की पेशियों और दृष्टि तन्त्रिका को विश्राम देता है।


67


68

आँखों के व्यायाम

कल्पना कीजिए कि आपका चेहरा एक दीवार घड़ी है जिस पर 1 से 12 तक के अंक बने हुए हैं। अब आंखों से अधिक से अधिक ऊपर की ओर देखते हुए 12 का अंक देखिए (चित्र 69) अब अधिक से अधिक नीचे की ओर देखते हुए 6 का अंक देखने का प्रयत्न कीजिए अब अधिक से अधिक दाहनी ओर देखते हुए 9 का अंक देखिए और फिर अधिक से अधिक बायीं ओर (चित्र 70) देखते हुए 3 का अंक देखिये। इस क्रम को पाँच बार दोहराइए और इसके पश्चात् देखने का क्रम विपरीत दिशा में कर दीजिए।


69


70

हाथ में पेंसिल पकड़ कर भुजा को सामने की ओर पूरा फैला दें (चित्र 71) अब पहले दोनों आंखों से पेंसिल को देखिए और इसके बाद पेंसिल के आगे किसी दूर की चीज पर नजर जमाइए परन्तु पेंसिल नजर के सामने ही रहे। यदि आप दोनों ही आंखों से देख रहे हैं तो आपको अब दो पेंसिलें दिखाई देनी चाहिएं (यदि दो पेंसिलों की बजाय एक ही पेंसिल दिखाई देती है तो आपको वास्तव में इस व्यायाम की जरूरत है अतः इसे रोज़ाना करते रहिए)। जब आपको दो पेंसिलें दिखाई देने लगे तो कम से कम एक मिनट तक इसी तरह इन्हें देखते रहिए।

इस व्यायाम से भेंगापन तथा दृष्टि के दोष ठीक होते हैं और ठीक ढंग से देखने की आदत पड़ जाती है।


71

आँखों के व्यायाम

दोनों भुजाएं अपने सामने की ओर पूरी फैला कर दोनों हाथों की अंगूठे के बराबर वाली उंगली सामने करें। अब दोनों ही आँखों की दृष्टि उंगलियों के पार किसी दूर की वस्तु पर केन्द्रित करें। यदि आपकी दृष्टि सामान्य है तो इस समय आपको चार उंगलियाँ दिखाई देंगी (यदि चार उंगलियाँ दिखाई नहीं देतीं तो आपको इस व्यायाम की जरूरत है अतः इसे करते रहिए)। जब आपको चार उंगलियाँ दिखाई देने लगें तो इन दोनों उंगलियों को एक ही साथ थोड़ा सा एक दूसरे के निकट लाइए यहां तक की आपको दीखने वाली दूसरी और तीसरी उंगलियां एक दूसरे को ढकती हुई मालूम दें और इस प्रकार आपको केवल तीन उंगलियां दिखाई देने लगें। जितनी देर तक संभव हो सके इसी स्थिति में देखते रहिए और जब इच्छा हो इस व्यायाम को पुनः दोहराइए।

इस व्यायाम से भेंगापन तथा दृष्टि के अन्य दोष दूर होते हैं और देखने की गलत आदतें सुधरती हैं।



आँखों के व्यायाम

लगभग दो इंच व्यास की एक गेंद को डोरी से बाँध कर दरवाजे की चौखट से, छत से या किसी बाग-बगीचे में पेड़ की टहनी से लटका दीजिए ।

(क) अब गेंद के नीचे इस प्रकार लेट जाइए कि गेंद ठीक आपके चेहरे से 10-12 इंच ऊपर लटकी रहे । अब गेद पर हाथ मार कर गेंद को अपनी दाहनी-बायीं ओर को झूलने दीजिए । अपना सिर हिलाए बिना केवल अपनी दृष्टि गेंद पर जमाए हुए आंखों को गेद के साथ-साथ दाहने बाएं घूमते रहने दीजिए (चित्र 73) ।

(ख) अब गेद को हाथ से धक्का मार कर एक बड़ा वृत बनाते हुए झुलाइए और अपना सिर बिना हिलाए आंखों से इस को घूमते हुए देखते रहिए जब तक कि गेद घूमते-घूमते स्वयं ही रुक न जाय (चित्र 74) ।

(ग) अब खड़े हो जाइए और डोरी को इतना छोटा कर दीजिए कि गेंद आपकी आंखों के समानान्तर हो जाय । गेंद को दाएं-बाएं झुलाकर बिना सिर घुमाए गेद पर नजर जमाए रहिए (चित्र 75) ।

इस व्यायाम से आंखों की अन्दर व ऊपर की पेशियाँ मजबूत बनती हैं ।


73


74


75

बिना पैसे खर्च किए हुए

अपने चेहरे को सुन्दर बनाइए

एक समय की बात है कि एक प्रसिद्ध राजा किसी गंभीर रोग में ग्रस्त हो गया था और किसी भी दवा से उसकी बीमारी ठीक नहीं हो रही थी। अंत में एक हकीम आया और उसने नीचे लिखे उपाय से राजा को ठीक कर दिया: उसने मजबूत कपड़े का एक थैला सिलवा कर राजा जो दवाएं खाता था उनमें से आधी दवाएं थैले में भरदीं और लकड़ी की एक बड़ी सी मोगरी बनवा कर उसको अन्दर से खोखला करके आधी दवाएं उसके दस्ते में भर दीं। अब उसने अपने मरीज राजा को आज्ञा दी कि प्रात: काल जल्दी उठकर मोगरी से थैली को इतनी देर तक पीटता रहे कि उसके शरीर में पसीना आने लगे। राजा को बताया गया कि लकड़ी में भरी दवाओं का प्रभाव उसके हाथों के पसीने के साथ मिलकर उस के शरीर को रोग मुक्त कर देगा। और ऐसा हो हुआ भी। यह प्राचीन दंतकथा इस लिए बनाई गई थी कि लोगों को यह बताया जाय कि शारीरिक श्रम का कितना अच्छा प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है और यह कि व्यायाम बहुत ही प्रभावशाली औषधि है।

उपरोक्त उदाहरण आजकल के उन स्त्री पुरुषों पर भी लागू होता है जो अपने चेहरे को सुन्दर बनाने के लिए दवाओं पर अपना समय और धन फूंकते रहते हैं। ये लोग लाखों रुपया उन सौंदर्य

प्रसाधनों पर खर्च करते रहते हैं जिनके निर्माता दावे करते हैं "हमारा लोशन चेहरे के तंतुओं को दृढ़ बनाता है," "हमारी क्रीम रोम कूपों में प्रविष्ट होकर सफाई करती है", हमारी क्रीम चेहरे की झुरियाँ मिटाती है", "हमारी क्रीम आपकी त्वचा को भोजन प्रदान करती है" आदि। परन्तु ये लोग स्वप्न में भी यह कल्पना नहीं करते कि यदि हम त्वचा के नीचे की असंख्य पेशियों को, जो त्वचा को आश्रय देती हैं, व्यायाम करायें तो ये वास्तव में ही चेहरे की ढीली त्वचा को दृढ़ बना सकती हैं, झुरियाँ मिटा सकती हैं, त्वचा को भोजन दे सकती हैं, उसमें लाली ला सकती हैं, और रोम कूपों को साफ कर सकती हैं आदि। दवा फरोशों के यहाँ मिलने वाली किसी भी दवा में ये गुण नहीं हैं। इन लोगों को यह पता नहीं है कि यदि रोम कूपों में गंदगी भर जाने से ये बंद हो गए हों तो इनकी सफाई जतनी अच्छी तरह गंदगी को अंदर से बहार निकाल कर हो सकती है उतनी बाहर से नहीं।

सुन्दर बनने के अभिलाषियों के लिए आजकल एक नए प्रकार के लोशन बाजार में बिकने लगे हैं जिन्हें पसीना रोधक (anti-perspirant) लोशन कहा जाता है। इनके निर्माता कहते हैं कि पसीने के साथ शरीर से दुर्गन्ध निकलती है अतः इस लोशन के लगाने से पसीना नहीं निकलेगा और इस लिए दुर्गन्ध भी नहीं निकलेगी। दूसरे शब्दों में उन्होंने पसीना आना ही अपमान जनक बता दिया है। परन्तु सच्चाई यह है कि पसीना हमारी त्वचा की सफाई करने वाली सर्वश्रेष्ठ प्राकृतिक वस्तु है। बाजार में जितने भी लोशन और क्रीमें बिकती हैं उनका प्रभाव त्वचा के केवल ऊपरी भाग तक ही सीमित रहता है। जबकि पसीना अन्दर की ओर सफाई करता हुआ आता है। पसीना शरीर के तापक्रम को भी नियंत्रित रखता है अतः इसे कभी भी रोकना नहीं चाहिए।

कोई भी ऐसी वस्तु नहीं है जिसे त्वचा के ऊपर लगाने से वह लेशमात्र भी त्वचा का पोषण कर सके (अर्थात् त्वचा को भोजन दे सके)। चेहरे की त्वचा को भी, हमारे शरीर की अन्य स्थानों की

त्वचा की तरह, शरीर में प्रवाहित होते रहने वाले रक्त से ही भोजन मिलता है। त्वचा को पोषण करने का दावा करने वाली क्रीमें प्रयोग करना वास्तव में धन को फूंकना है। व्यायाम करने से न केवल रक्त ही शुद्ध होता है बल्कि त्वचा को ताजा रक्त मिलता रहता है जिस से त्वचा स्वस्थ रहती है। मैंने केश सौन्दर्य बढाने के लिए जिन व्यायामों की सिफ़ारिश की है (सिर के बल खड़ा होना अथवा स्लान्ट बोर्ड पर इस प्रकार लेटना कि सिर नीचे की ओर रहे तथा टांगें ऊँचे सिरे की ओर) इन्हीं व्यायामों का प्रयोग चेहरे की ओर ताजा रक्त लाने के लिए किया जा सकता है। मैं नित्यप्रति प्रातःकाल नाश्ता करने से पूर्व एक मिनट के लिए शीर्षासन (सिर के बल खड़ा होने का व्यायाम) करता हूं।

व्यायाम द्वारा आप घर बैठे चेहरे को सुन्दर बना सकते हैं। चेहरे की निस्तेज ढीली त्वचा को नवजीवन देकर दृढ़ बना सकते हैं, आँखों के नीचे जो थैलियाँ जैसी बन जाती हैं उन्हें मिटा सकते हैं आदि।

यह संसार आपके चरित्र का अनुमान आपके चेहरे से लगाता है। यदि आप हर समय हंसमुख रहते हैं तो आपका चेहरा यह बात स्पष्ट बता देता है। आपके माथे पर पड़ी हुई नाराजी की शिकनों को मधुर मुस्कान मिटा देती है। अतः यदि जरूरत हो तो जबरदस्ती हंसने की आदत डालिए।

यहाँ जो व्यायाम दिए जा रहे हैं इनको करते रहने से आपका चेहरा स्वस्थ और सुन्दर बन जायगा अतः इनको आज ही से आरंभ कर दीजिए। कल को आप जब अपना चेहरा दर्पण में देखेंगे तो आपको इस से बहुत हर्ष होगा कि आपने ये व्यायाम आरंभ करके लाभ ही उठाया है।

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

अपने मुंह को अधिक से अधिक खोलने हुए जिह्वा को ज्यादा से ज्यादा बाहर निकालिए मानो आप डाक्टर को अपने गले के टान्सिल दिखा रहे हों।

इस व्यायाम से गर्दन और गले की ढीली पेशियां सुदृढ़ बनती हैं और नीचे को ढलके हुए गाल सामान्य स्वस्थ अवस्था में आ जाते हैं।



चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

छत की ओर देखते हुए अपने मुंह को अधिक से अधिक खोलिए और धीरे-धीरे 10 तक गिनती गिनने तक इसी स्थिति में रहिए। अब 10 सैकिन्ड तक विश्राम करके फिर इस क्रिया को दोहराइए। यह व्यायाम 10 बार कीजिए।

इस व्यायाम से कपोल स्वस्थ व सुन्दर बनते हैं और मुंह के दोनों ओर आयु बढ़ने के कारण जो झुर्रियां सी बन जाती हैं वे मिट जाती हैं।

77



चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

अपनी नाक और मुंह को इस तरह सुकोडिये मानो अचानक आपके पास कोई दुर्गन्धित वस्तु आ गई है। इस स्थिति में 5 सैकिन्ड रहिए। विश्राम कीजिए। इस प्रकार 10 बार यह व्यायाम कीजिए।

आयु बढ़ने के साथ आंखों और नाक के आस-पास जो झुरियां जैसी रेखाएं पड़ जाती हैं वे इस व्यायाम से समाप्त हो जाती हैं।


78

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

दांतों को आपस में कस कर दबाइए और मुंह के दोनों सिरों को अधिक से अधिक पीछे को खींचिए जैसे कि आप अपने उज्जवल दांत किसी को दिखा रहे हों। यह क्रिया 5 बार कीजिए।

होटों के छोरों के आस-पास जो झुरियां पड़ जाती हैं वे इस व्यायाम से समाप्त हो जाती हैं जिससे आपकी आयु कई वर्ष कम दिखाई देने लगती है।


79

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

जैसा कि चित्र 80 में दिखाया गया है अपने सिर को पीछे की ओर झुकाइए और नीचे के जबड़े की पेशियों को ऐंठाते हुए नीचे के जबड़े को इतना बाहर की ओर ले जाइए जितना जा सके। इस स्थिति में 10 सैकिन्ड तक रहिए फिर विश्राम कीजिए। इसी प्रकार 10 बार यह क्रिया दोहराइए।

जिन लोगों की ठोड़ी (चिबुक) के नीचे माँस लटकने लगता है वह इस व्यायाम से समाप्त हो जाता है।



चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

दांतों को आपस में मिलाते हुए (जिसे दाँत पीसना कहते हैं) गर्दन की पेशियों को अकड़ाइए। इस स्थिति में 10 सैकिन्ड तक रहिए। विश्राम कीजिए। इसी प्रकार 20 बार इस क्रिया को दोहराइए।

जिन व्यक्तियों की ठोड़ी के नीचे मांस लटक आता है वह इससे समाप्त हो जाता है तथा गर्दन की ढीली त्वचा स्वस्थ और सुन्दर बन जाती है। प्रारम्भ में यह क्रिया करते समय यदि दर्पण अपने सामने रख लिया करें तो इसे करने में सुविधा रहेगी।


81

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

अपनी आंखों को अधिक से अधिक फैलाइए जैसा कि आप उस समय करते हैं जब किसी बात पर बहुत आश्चर्य होता है। इस स्थिति में 7 सैकिन्ड तक रहिए। विश्राम कीजिए। इस क्रिया को 10 बार दोहराइए।

आयु बढ़ने के साथ आँखों के कोनों की ओर जो गहरी रेखाएं जैसी बन जाती हैं और आंखों के नीचे के भाग का मांस लटकने लगता है, ऐसे लक्षण इस व्यायाम से दूर हो जाते हैं।


82

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

सिर को सीधा रखते हुए अपनी ठोड़ी को बाहर निकालिए और फिर अन्दर खींच लीजिए। यह क्रिया 20 बार दोहराइए। जिन व्यक्तियों में ठोड़ी के नीचे चर्बी बढ़ जाने के कारण ठोड़ी भद्दी दीखने लगती है इस इन व्यायाम से वह चर्बी समाप्त होकर ठोड़ी सुन्दर हो जाती है।

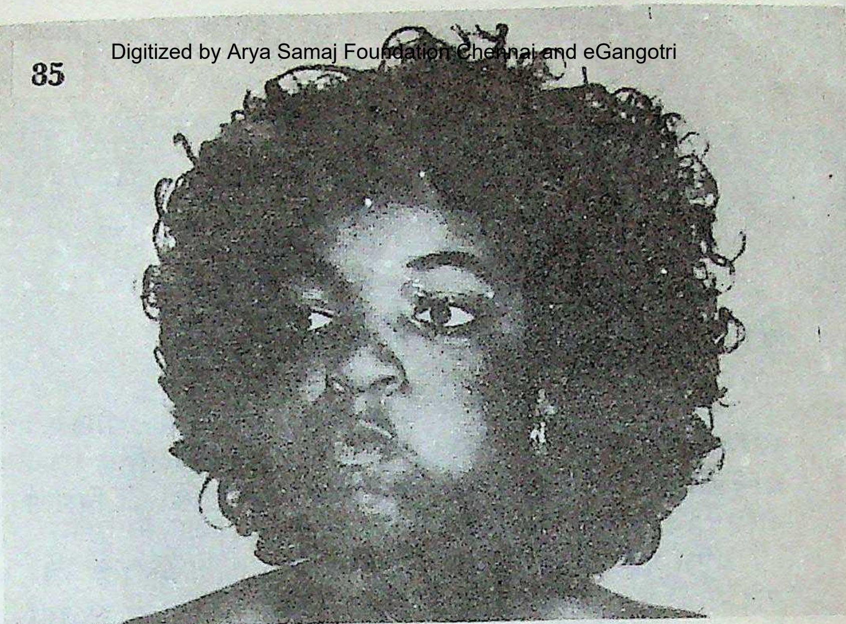

83


84

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

मुंह बंद करके गालों को खूब फुलाइए। इस स्थिति में 15 सैकिन्ड तक रहिए। यह क्रिया 15 बार दोहराइए।

इस व्यायाम से चेहरे की झुर्रियां मिट जाती हैं और लटकते हुए ढीले गाल सुन्दर और सजीव बन जाते हैं।


85


86

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

सिर को सीधा रखते हुए दोनों आंखों को खूब कसकर मींचिए। धीरे-धीरे 7 तक गिनती-गिनने तक आंखों को बन्द रखिए। अब आंखें खोलकर खोलकर 7 तक गिनती-गिनने तक आंखों को विश्राम दीजिए। इस प्रकार यह क्रिया 20 बार दोहराइए।

आंखों के चारों ओर पड़ी हुई झुर्रियां समाप्त हो जाती हैं और यदि आँखों के आस-पास की त्वचा ढीली होकर ऐसा लगता हो जैसा कि आंखें सूज रही हैं तो यह लक्षण भी समाप्त हो जाता है।


87

चेहरे को सुन्दर बनाने के व्यायाम

सिर को पीछे की तरफ जितना अधिक से अधिक झुका सकते हों झुकाइए और नीचे के जबड़े को अधिक से अधिक आगे को निकालिए। इस स्थिति में 6 सैकिन्ड तक रहिए। विश्राम कीजिए। यह क्रिया 20 बार दोहराइए।

ढीले लटकते हुए गाल और ढीली लटकती हुई ठोड़ी ये दोनों भद्देपन इस व्यायाम से दूर होते हैं।


88


89

चेहरे को सुन्दर बनाए रखने का रहस्य !
सदा मुस्कुराते रहिए

चेहरे को सुन्दर बनाने का एक उपचार है हर समय मुस्कुराते रहना। यह घरेलू उपचार आप कभी भी आरंभ कर सकते हैं। यदि आप हर समय मुस्कुराते रहना अपनी आदत बना लेते हैं तो आपके चेहरे से आपकी आयु कई वर्ष कम दिखाई देती है, आपका मस्तिष्क शांत रहता है, आपका तंत्रिका तंत्र (nerves) शांत रहता है, पाचन शक्ति ठीक रहती है, फोड़े उत्पन्न नहीं होते और आप दीर्घायु होते हैं। इसके अतिरिक्त इससे आपके नए-नए मित्र बनते हैं और व्यापार में उन्नति होती है।

सामने के फोटो में दिखाई गई आकर्षक महिला की आयु यद्यपि 51 वर्ष है परन्तु उसने अपने हंसमुख स्वभाव के कारण तथा अब तक बताए गए चेहरे को सुन्दर बनाने वाले व्यायामों को नियमपूर्वक करते हुए अपने व्यक्तित्व को उल्लास भरा तथा यौवनपूर्ण बनाया हुआ है।



अपना केश सौन्दर्य बढ़ाइए

किसी व्यक्ति के केशों की अवस्था देखकर उसके साधारण शारीरिक स्वास्थ्य का अनुमान लगाया जा सकता है क्योंकि हमारे केश भी अपना भोजन हमारे शुद्ध रक्त से प्राप्त करते हैं। जिस समय हम केशों से संबधित समस्याओं पर विचार कर रहे हों उस समय हमें उपरोक्त तथ्यों को भूलना नहीं चाहिए क्योंकि बहुत सी फर्मे जो अनेक प्रकार के हेयर टानिक, गंजापन दूर करने वाले लोशन, केशों को मजबूत और चमकदार बनाने वाले तेल आदि उत्पादन बेचती हैं परन्तु इनमें से अधिकांश प्रसाधन निरर्थक होते हैं और इनको प्रयोग करने वालों के धन की बर्बादी होती है।

उदाहरण के लिए गंजेपन के उत्पन्न होने के कई कारण हैं : जैसे जन्म के समय से ही गंजापन, रोग अथवा शल्य चिकित्सा के फलस्वरूप उत्पन्न होने वाला गंजापन, सदमे अथवा किसी तंत्रिका के क्षतिग्रस्त हो जाने के कारण उत्पन्न होने वाला गंजापन, खोपड़ी पर हो जाने वाले किसी रोग के कारण गंजापन और 'सामान्य'' अथवा पुरुषों में होने वाला गंजापन।

जन्मजात और पुरुषों में होनेवाले गंजेपन के अतिरिक्त अन्य सब प्रकार का गंजापन उचित उपचार द्वारा ठीक हो सकता है।

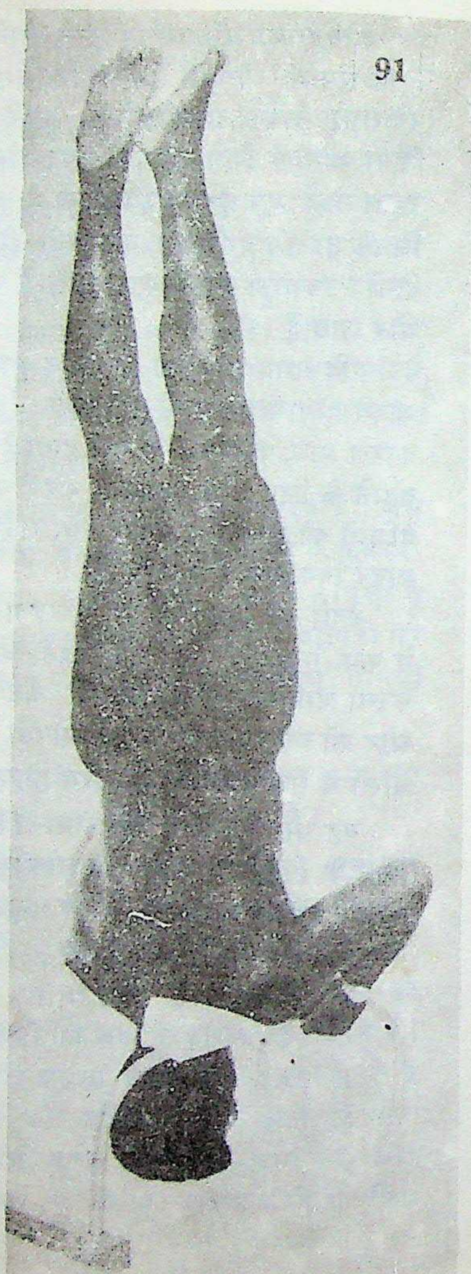
जब शरीर पूर्णतः स्वस्थ होता है तो सामान्यतः केश मुलायम और चमकदार होते हैं। चूंकि हम जानते हैं कि शरीर में प्रवाहित होने वाला रक्त ही हमारे बालों के पोषण का एकमात्र स्रोत है अतः केशों को स्वस्थ बनाने के लिए हम दो कार्य कर सकते हैं : रक्त की शुद्धता तथा गुण बढ़ाएं और केशों की जड़ों में अधिक रक्त आने दें। चूंकि हम अपने रक्त के गुण और शुद्धता केवल तब ही बढ़ा सकते हैं जब भोजन में उचित सुधार करें और उचित व्यायाम करते रहें, अतः हमें चाहिए कि खान-पान संबंधी बुरी आदतों का त्याग करें और सिर तथा खोपड़ी की ओर रक्त का प्रवाह अधिक करने के लिए मालिश और व्यायाम करें।

खोपड़ी की ओर अधिक रक्त लाने के लिए सर्वश्रेष्ठ उपाय यह है कि समस्त व्यायाम इस प्रकार किए जायें कि सिर नीचे की ओर रहे तथा टांगें ऊपर की ओर। इसके लिए स्लान्ट बोर्ड का प्रयोग किया जाता है जिस पर लेटने पर टांगों की अपेक्षा सिर निचाई पर रहता है। एक दूसरा उपकरण है कम ऊँचाई वाले पैरेलल बार जिनके द्वारा हम सिर के बल खड़े होने के व्यायाम कर सकते हैं। ये दोनों उपकरण अतिरिक्त मात्रा में रक्त को सिर तथा खोपड़ी की ओर लाते हैं।

यदि समय से पहले गंजापन आने लगे, बाल अधिक संख्या में झड़ते हों तथा खोपड़ी पर रूसी (खुश्की) ज्यादा हो तो इसका कारण प्रायः कमजोर स्वास्थ्य होता है। इन लोगों को अपना स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए ऐसे व्यायाम करने चाहिएं जो महत्वपूर्ण अंगों की पेशियों को बलशाली बनाएं तथा शरीर के अन्दर से व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक हों।

केशों को स्वस्थ और सुन्दर बनाये रखने के लिए सप्ताह में कम से कम एक बार इन्हें धोते रहना चाहिए। रोजाना बालों में ब्रुश करना चाहिए। ब्रुश बालों की जड़ की ओर से बालों के सिरे की ओर को चलना चाहिए ताकि खोपड़ी से निकलने वाला प्राकृतिक तेल बालों में समान रूप से वितरित हो जाय।

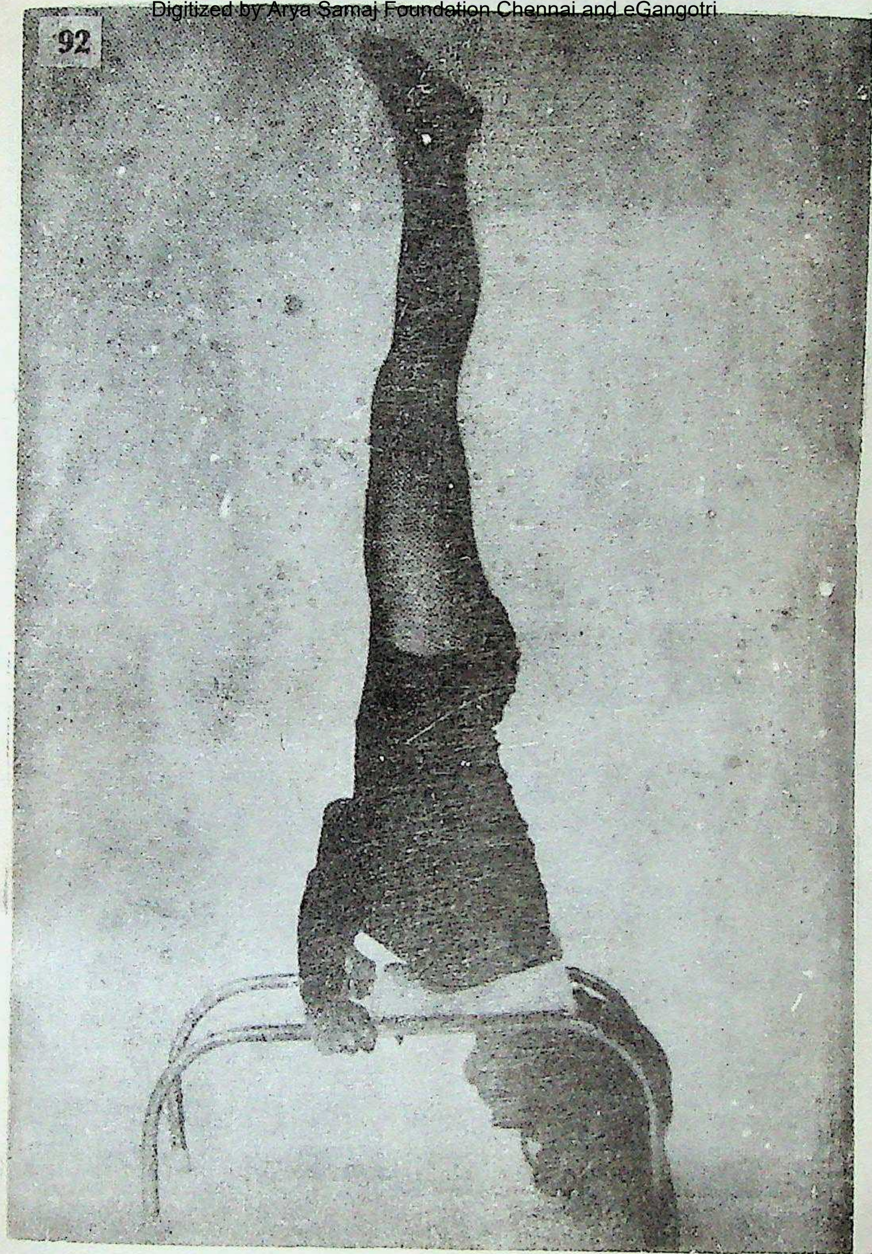
यह भी जरूरी है कि रोजाना नियमित रूप से केशों की तथा गर्दन के पिछले भाग और मस्तक की मालिश कुछ मिनटों तक की जाय। सिर की मालिश करते समय अपनी खोपड़ी को भी हिलाते रहिए।



केशों को स्वस्थ बनाइए

सिर और खोपड़ी की ओर अतिरिक्त मात्रा में रक्त प्रवाहित करने के लिए कम ऊँचाई की पैरेलल बार की सहायता से आप शीर्षासन कर सकते हैं जैसा कि चित्र 91 व 92 में दिखाया गया है।

स्लान्ट बोर्ड पर प्रति दिन कुछ मिनटों तक इस प्रकार लेटिए कि सिर नीचे की ओर रहे व टांगें ऊँचाई की ओर ; तब भी रक्त का प्रवाह सिर तथा बालों की जड़ों की ओर अधिक होने लगता है।



92

केशों को स्वस्थ बनाइए

सिर को नीचा करके प्राकृतिक रेशों (bristles) से बने ब्रुश की सहायता से खूब अच्छी तरह बालों की जड़ की ओर से बालों के छोरों की ओर ब्रुश ले जाते हुए बालों की मालिश कीजिए।

इस मालिश से खोपड़ी में रक्त का प्रवाह अधिक होता है और खोपड़ी की त्वचा में उपस्थित प्राकृतिक तेल बालों में लग जाता है जिससे बाल घने, चिकने और स्वस्थ बनते हैं।


93

नपुंसकता

नपुंसकता से आशय बन्ध्यता (sterility) नहीं है। नपुंसकता का अर्थ है मैथुन करने की सामर्थ्य में कमी होना जबकि बन्ध्यता का अर्थ है किसी आंगिक (organic) त्रुटि के कारण सन्तान उत्पन्न करने की क्षमता से वंचित हो जाना। यह संभव हो सकता है कि कोई पुरुष नपुंसक हो परन्तु उसमें बन्ध्यता न हो; इसके विपरीत यह भी हो सकता है कि किसी पुरुष में बन्ध्यता तो हो परन्तु वह नपुंसक न हो। नपुंसक पुरुष के शिश्न में उत्थान नहीं आता अतः वह यौन समागम नहीं कर सकता। बन्ध्य पुरुष के शिश्न में उत्थान भी आ सकता है, वह संभोग भी कर सकता है परन्तु उसके वीर्य में शुक्रकीट न होने के कारण वह संतान को जन्म नहीं दे सकता।

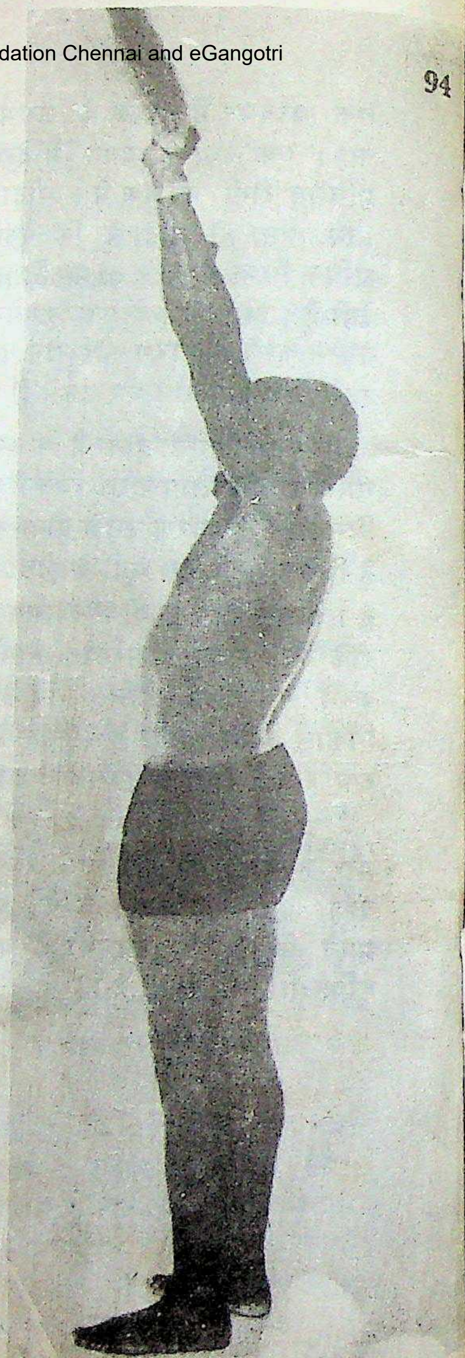
नपुंसकता कई प्रकार की होती है और कई कारणों से हो सकती है। नपुंसकता शारीरिक कारणों से भी होती है तथा मानसिक अथवा भावात्मक कारणों से भी हो सकती है। इस पुस्तक में मैं केवल शारीरिक कारणों से उत्पन्न होने वाली नपुंसकता का उपचार बताउँगा। पुरुषों की जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है उनकी यौन क्षमता में भी कमी आती चली जाती है। यह यौन क्षमता में ह्रास कुछ पुरुषों में दूसरों की अपेक्षा कुछ जल्दी भी आ सकता है। यह एक प्राकृतिक बात है और इन लोगों को काम शक्ति बढाने वाले टानिकों तथा औषधियों से कोई लाभ नहीं होता, उल्टे कभी-कभी हानि ही हो जाती है। समय से पहले नपुंसकता आ जाना एक दूसरा ही विषय है और यदि इसके कारणों का पता लग जाय तो इस दशा में काफी सुधार किया जा सकता है।

मैथुन करने की सामर्थ्य और कामेच्छा की मात्रा पर भोजन तथा सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य का निर्णायक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए मांस, मदिरा, मसालेदार भोजन और नमक यद्यपि कभी-कभी कामेच्छा में वृद्धि कर देते हैं परन्तु इन से यौन क्षमता घटती देखी जाती है। धूम्रपान, मारफीन और कोकीन के सेवन करने से कामेच्छा घटती है। कुछ रोगों के कारण नपुंसकता आ सकती है।

एक अध्ययन में मूजाक के लगभग 40 प्रतिशत रोगी नपुंसक पाए गए। एक अन्य अध्ययन में देखा गया कि मधुमेह के लगभग 50 प्रतिशत रोगी नपुंसक थे। मोटापे से भी यौन सामर्थ्य घटती है। प्रायः ऐसा भी होता है कि पुरुष कुछ समय तक यौन समागम में अधिक लिप्त रहता है तो प्रकृति उसे कुछ अवधि के लिए नपुंसक बना देती है। इस संदर्भ में एक उल्लेखनीय तथ्य यह भी है कि ब्रह्मचर्य पालन करने के कारण कोई रोग नहीं होता जबकि अधिक मैथुन लिप्त रहने से अनेकों रोग घेर सकते हैं।

बहुत बार ऐसा होता है कि युवा प्रेमी अपनी प्रेमिका के साथ बहुत समय तक प्रेमालाप करते रहते हैं परन्तु मैथुन करने की सुविधा नहीं मिल पाने के कारण उनके यौन अंगों में रक्त तथा वीर्य भरा रहता है जिससे उनके इन अंगों में पीड़ा होती है और भार जैसा बना रहता है। अधिक देर तक यौन समागम करते रहने परन्तु वीर्य स्खलन को रोके रखने से अथवा परिवार नियोजन की दृष्टि से इस प्रकार संभोग करने से जिसमें स्खलित होने से पहले ही शिश्न को योनि में से निकाल लिया जाता है—पुरुष जननांगों में वीर्य व रक्त एक जगह रुक जाते हैं जिस से नपुंसकता आ सकती है।

उचित व्यायाम, रुकावट दूर करके, रक्त संचार को सुधार कर और जननांगों की ओर ताजा रक्त प्रवाहित करके, समुचित विश्राम, ताजा हवा का प्रयोग करके, बुरी आदतों का त्याग करके और अपने विचारों को रचनात्मक बना कर असमय की नपुंसकता से मुक्ति पाई जा सकती है।



नपुंसकता

पहला चरण—सीधे खड़े हो जाइए, भुजाओं को सिर के ऊपर पूरा फैला लीजिए और हाथों में एक छोटा सा डन्डा पकड़ लीजिए (चित्र 94)।

दूसरा चरण—केवल पंजे जमीन पर टिकाए हुए और एड़ियां ऊपर उठाए हुए तथा डन्डे को हाथों में पकड़े हुए दोनों कन्धों पर टिकाकर (चित्र 95) बैठक लगाइए अर्थात् घुटनों पर झुकिए। इस क्रिया को दोहराइए।

इस व्यायाम से आंतों के रोग, प्रोस्टेट ग्रन्थि के विकार और पैरों की फूली हुई नसें इन रोगों में भी लाभ होता है।



नपुंसकता

अपने दोनों हाथ तथा घुटने जमीन से मिलाकर रखिए। भुजाओं को तना हुआ और सिर को ऊपर उठा हुआ रखिए। अब सिर नीचे को झुकाइए और बाएं घुटने को ऊपर उठाइए। अपनी नाक से घुटना छूने का प्रयत्न कीजिए। अब फिर पहले जैसी अवस्था में आ जाइए और सीधे घुटने को नाक से छूने का प्रयत्न कीजिए।



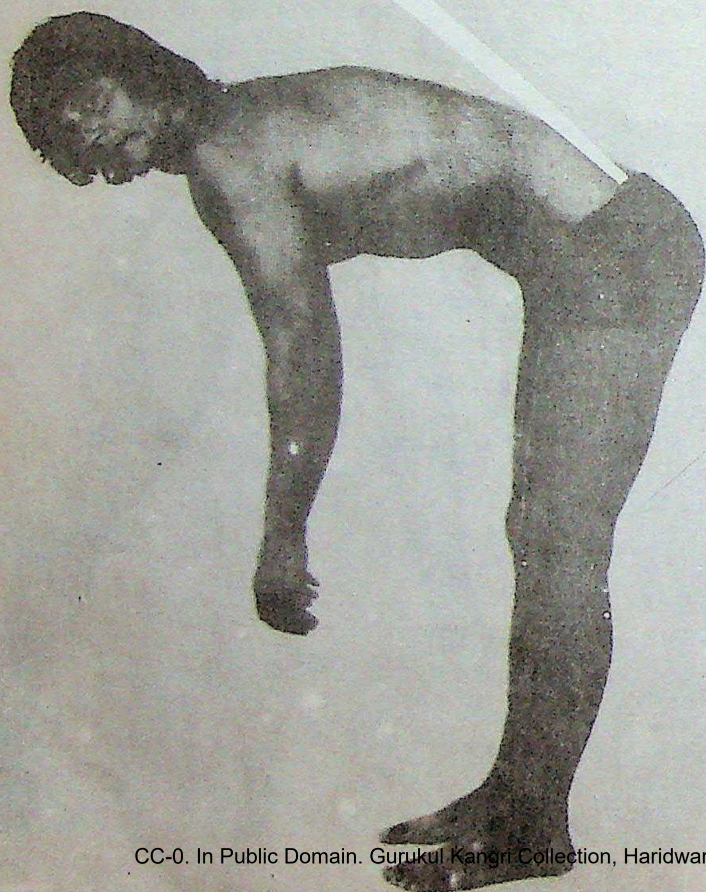
सीधे खड़े हो जाइए और पैरों को खूब अच्छी तरह फैला कर सांस बाहर निकाल कर कमर पर से आगे को झुकिए और बाएं हाथ से सीधे पैर के अंगूठे का स्पर्श कीजिए। अब सांस अन्दर खींचते हुए पुनः सीधे खड़े हो जाइए। अब पहले की तरह सांस बाहर निकालते हुए आगे झुककर सीधे हाथ से बाएं पैर के अंगूठे का स्पर्श कीजिए। स्मरण रखिए कि नीचे झुकते समय सांस बाहर निकालना है और खड़े होते समय सांस अन्दर खींचना है। यह पैरों के अंगूठे छूने की क्रिया 10 से 20 बार तक कीजिए।



नपुंसकता

सीधे खड़े हो जाइए, भुजाएं करवटों में लटकी रहें। अब धड़ को अधिक से अधिक आगे को झुकाइए परन्तु सिर को ऊंचा और कंधों को पीछे की ओर रखिए। आगे झुकते समय सांस बाहर निकालिए और सीधे खड़े होते समय सांस अन्दर लीजिए। इस व्यायाम को 10 से 20 बार तक कीजिए।

यह व्यायाम कब्ज, गैस और उदर रोगों के लिए भी अच्छा है।



नपुंसकता

पहली स्थिति : घुटने खूब अच्छी तरह फैलाकर, थोड़े से नीचे को मोड़ते हुए और हाथों को कूल्हों पर टिकाते हुए खड़े हों जैसा कि चित्र 99 में दिखाया गया है।

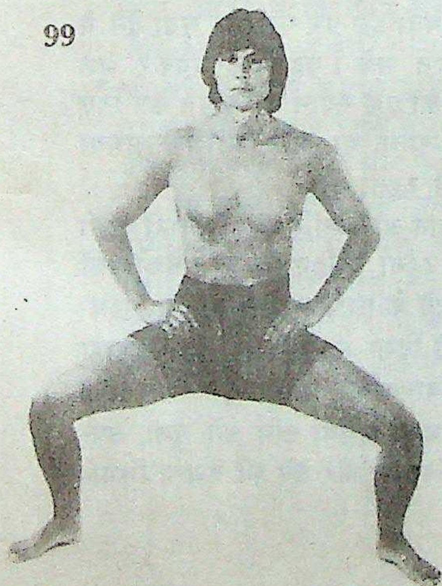
दूसरी स्थिति : अब अधिक से अधिक गहरा सांस लेते हुए बाएं पैर को उठाकर जितना अधिक से अधिक संभव हो सके आगे को रखिए। (चित्र 100) अब सांस बाहर निकालते हुए फिर पहली स्थिति में आइए। अब दाहने पैर को अधिक से अधिक आगे को रखिए। यह क्रिया 10 बार दोहराइए।

यह व्यायाम प्रोस्टेट संबन्धी शिकायतों, कब्ज, आंतों से संबन्धित शिकायतों में भी लाभदायक हैं।

100



99



पोलियो

पोलियो, जिसे बाल पक्षाघात भी कहते हैं, बच्चों को होने वाला एक संक्रामक रोग है जिसका प्रभाव तंत्रिका तंत्र (nervous-system) पर पड़ता है। रोग के आक्रमण से मुख्यतः मेरुरज्जु तथा कुछ अंशों तक क्रेनियल तंत्रिकाओं तथा मस्तिष्क के कुछ भाग में भी शोथ उत्पन्न हो जाता है। चूंकि रोग का प्रभाव मोटर न्यूरोनों पर पड़ता है जो हमारे शरीर की पेशियों पर नियन्त्रण रखते और इन से कार्य कराते रहते हैं अतः रोगी की भुजा अथवा टांगों की पेशियां कार्य नहीं कर पातीं अर्थात् रोगी को हल्का पक्षाघात हो जाता है, वह इन अंगों को हिला नहीं पाता।

कुछ वर्ष पहले तक चिकित्सक लोग पोलियो से प्रभावित टांग या भुजा को खपच्चियों से बांध देते अथवा इस पर प्लास्टर चढ़ा देते थे ताकि रोगी इस अंग को हिला डुला न सके। यह एक भंयकर भूल थी क्योंकि इस उपचार में अंग को एक स्थान पर अचल कर दिए जाने के कारण यह अंग निर्जीव हो जाता था और आंशिक अथवा पूर्ण रूप से कार्य करने के योग्य नहीं रहता था।

हमें आस्ट्रेलिया की एक बुद्धिमान और प्रगतिशील विचारों वाली एक नर्स सिस्टर केनी का आभारी रहना चाहिए जिसने अनेकों वर्षों तक चिकित्सा संस्थानों से जूझते रहने के पश्चात् पोलियो के पक्षाघात से प्रभावित अंग के उपचार की दिशा में एक नई विचारधारा को मान्यता प्राप्त करा दी। उसने वास्तविक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध कर दिया कि पोलियो से प्रभावित भुजा अथवा टांग को पुनः उपयोगी बनाने के लिए उस अंग को अचल कर देने की बजाय क्रियाशील रखना आवश्यक है।

आज तक की गई खोजों और अनुभवों से यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि पोलियो ग्रस्त रोगी का ज्वर उतर जाने के पश्चात् शीघ्र ही उस से उचित प्रकार के व्यायाम करवाने आरम्भ करा देना चाहिए ताकि प्रभावित अंग को कार्यशील बनाया जा सके।

इन रोगियो के लिए व्यायाम का कार्यक्रम दो चरणों में इस प्रकार बनाया जाता है। पहले चरण में रोगी से प्रतिदिन पानी के अन्दर बैठकर अथवा खड़े होकर पानी में हाथ पैर मारने के व्यायाम कराए जाते हैं जिसके पश्चात् प्रभावित अंग को खींचकर फैलाने वाले व्यायाम (stretching exercises) कराएं जाते हैं। रोग के प्रभाव की मात्रा के अनुसार आधे घन्टे से लेकर दो घन्टे तक व्यायाम करना चाहिए।

प्रथम चरण में समस्त व्यायाम निश्चेष्ट प्रकार के (passive) होने चाहिएँ जिनमें व्यायाम शिक्षक रोगी को अपने अंग को पूरी तरह चलाने में बराबर सहायता देता रहता है। जब यह देखा जाय कि रोग से प्रभावित अंग की शक्ति बढ़ने लगी है तो व्यायामों का दूसरा चरण आरम्भ होता है। इस चरण में उस अंग को पुनः कार्यशील बनाने में सहायक (पुनर्स्थापक) व्यायाम कराए जाते हैं। इस चरण में सहायता की मात्रा क्रमशः कम रहती है और इस बात पर बल दिया जाता है कि रोगी ठीक तरह चलने फिरने में समर्थ हो सके। जैसे-जैसे रोगी का पेशी संस्थान मजबूत होता जाय वैसे-वैसे व्यायाम भी जटिल प्रकार के होते जाने चाहिएँ। इस बात की सावधानी रखनी चाहिए कि व्यायाम इतने समय तक नहीं किया जाय जिससे रोगी थक जाय क्योंकि ऐसा होने से लाभ की अपेक्षा हानि भी हो सकती है।

यह अच्छा रहेगा कि जिनकी टांग पक्षाघात ग्रस्त हो गई हो ऐसे रोगी व्यायामों को एक बड़े दर्पण के सामने खड़े होकर करें ताकि दर्पण से उन्हें पता चलता रहे कि वे किस प्रकार व्यायाम कर रहे हैं तथा कितनी प्रगति कर रहे हैं। दर्पण से उन्हें अपने अंगों का सही और संतुलित ढंग से परिचालन करने में उत्तम पथ प्रदर्शन मिलेगा।

पोलियो

पुनर्स्थापन चरण में चलने का पुन: प्रशिक्षण देना

रोगी को चलना सिखाने के लिए एक चेस्ट ऐक्सपेन्डर उपकरण (टैन्शन स्प्रिंग) खरीद लिया जाय और इसमें केवल एक स्प्रिंग रहने दिया जाय। उपकरण का एक हैन्डिल दीवार में कील में फांस दिया जाता है और दूसरा हैन्डिल रोगी अपने हाथ में पकड़ कर आगे को चलता है। प्रारम्भ में रोगी को शिक्षक पकड़ कर चलाता है ताकि रोगी पीछे को न गिर पड़े। इसके पश्चात् रोगी को स्वयं चलने दिया जाता है।



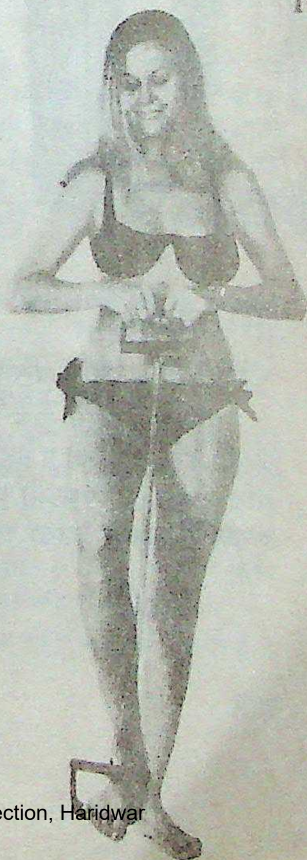
पोलियो

पुनर्स्थापन चरण में टांग और भुजाओं की पेशियों को टैन्शन स्प्रिंग द्वारा कार्यशील बनाना

पूर्व वर्णित चेस्ट ऐक्सपेन्डर (टैन्शन स्प्रिंग) में केवल एक स्प्रिंग रखकर सीधे हाथ में एक हैन्डिल पकड़ लिया जाता है और दूसरे सिरे के हैन्डिल में सीधा पैर फंसा लिया जाता है। हाथ से हैन्डिल को ऊपर को खींचा जाता है। जैसे-जैसे मांस पेशियों की शक्ति विकसित होती जाय तथा पैर ठीक तरह रखने का अभ्यास होता जाय उपकरण में स्प्रिंग एक-एक करके बढ़ाते चले जाएं। व्यायाम सीधे पैर के बाद बाएं पैर से भी किया जा सकता है परन्तु यदि एक टांग में असंतुलन हो तो केवल असंतुलित टांग से ही व्यायाम करते रहना चाहिए।

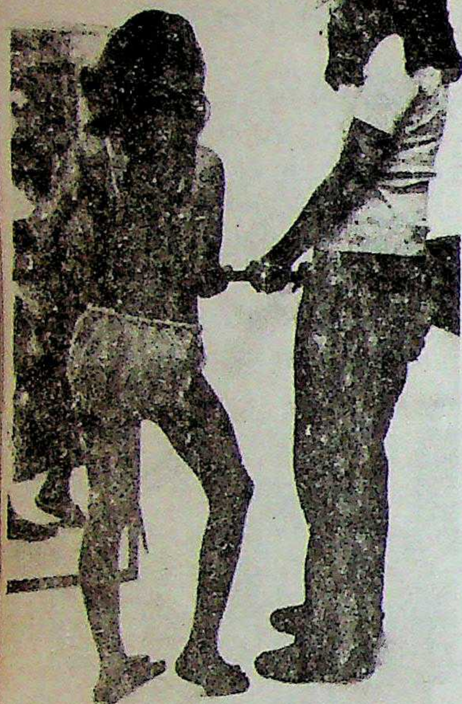


102

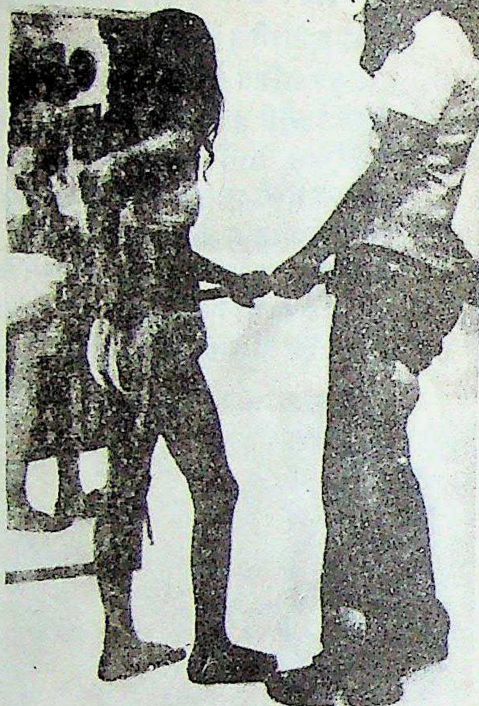


103

104



105



पोलियो

पुनर्स्थापन चरण में चलने का ग्न: प्रशिक्षण देना

प्रशिक्षक अपने हाथ में हल्का सा डन्डा पकड़ लेता है और रोगी बच्चा इस डण्डे को पकड़ कर इसकी सहायता से चलना सीखता है। यदि एक बड़ा दर्पण भी व्यायाम गृह में रखा हो तो बच्चा अपनी प्रगति भी इसमें देखता रहता है।

परिशिष्ट

भारत में प्राप्त कुछ उपकरण

स्लान्ट बोर्ड

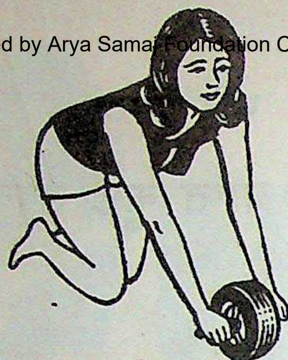
इस पुस्तक में कुछ स्थलों पर स्लान्ट बोर्ड पर व्यायाम करने की सिफारिश की गई है। चित्रों में दिखाया गया स्लान्ट बोर्ड अमेरिकन उत्पादन है और 'ब्यूटी बोर्ड' के नाम से वहां के उच्च वर्गीय स्वास्थ्य प्रेमी परिवारों में बहुत ही लोकप्रिय है।

हमारे भारतीय पाठक बहुत ही कम खर्चे से स्लान्ट बोर्ड अपने घर पर बनवा सकते हैं। इसके लिए लकड़ी के दो तख्ते 7-7 फुट लम्बे और 9 या 10 इंच चौड़े लिए जाते हैं। इन तख्तों पर रन्दा करके चिकना कर लिया जाता है और एक लम्बी चौकी जैसी बनवा ली जाती है जिसमें आगे के दोनों पैर 9 या 10 इंच ऊँचे और पिछले दोनों पैर केवल 2 या 3 इंच ऊँचे रखे जाते हैं। यह चौकी हल्की लकड़ी की बनवानी चाहिए ताकि उठाने व रखने में दिक्कत न हो।

प्रात:काल खाली पेट इस बोर्ड पर इस प्रकार लेट जाइए कि सिर निचले भाग की ओर रहे। शान्ति से कुछ मिनट लेटे रहने पर टांगों की ओर से रक्त का दौरा हृदय व मस्तिष्क की ओर बढ़ जाता है जिससे हृदय बलशाली बनता है, मानसिक शक्ति बढ़ती है और चेहरे पर तेज बढ़ता है।

इसी स्थिति में लेटे हुए टांगों को ऊपर उठा कर साइकिल चलाने की तरह टांगों को चलाइए और इसके बाद कुछ मिनटों का विश्राम करके टांगों को सीने के ऊपर से ले जाते हुए सिर के पीछे ले आइए। इन व्यायामों से गैस व कब्ज जैसे रोगों से मुक्ति मिल जाती है, पेट आगे नहीं निकलता, बवासीर, पिंडली की शिराओं का फूलना (vericose veins), अस्थमा आदि रोग दूर हो जाते हैं। शरीर हमेशा निरोग और फुर्तीला बना रहता है।

यह साधारण सा उपकरण आपके पूरे परिवार को स्वस्थ रख सकता है।



रौल स्लिम

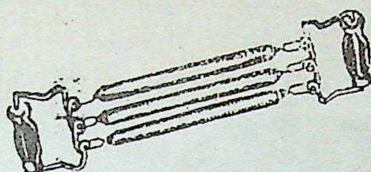
यह प्लास्टिक का बना हुआ छोटा सा पहिया होता है जिसमें हैन्डिल लगे होते हैं। इस पहिये को दोनों हाथों में पकड़ कर आगे पीछे चलाया जाता है तो इससे पेट और कूल्हों पर चढ़ी हुई चर्बी बहुत तेजी से घटने लगती है और कुछ ही सप्ताहों में थोंद घट कर पेट अपनी सामान्य अवस्था में आ जाता है। इस व्यायाम से पेट की पेशियाँ सबल बनती हैं, कब्ज व गैस जैसे रोग दूर होते हैं और पाचन शक्ति अच्छी रहती है। अपनी कमर पतली रखने की इच्छुक स्त्रियों को नियमित रूप से प्रतिदिन कुछ मिनटों तक इस उपकरण द्वारा व्यायाम करते रहना चाहिए। स्त्री और पुरुष दोनों ही इस उपकरण का प्रयोग कर सकते हैं।

बस्ट डैवलेपर

स्त्रियों के सीने को सुन्दर बनाने के लिए आजकल इस उपकरण का प्रयोग बहुत होने लगा है। यह एक हल्के वजन का घरेलू उपकरण है जिस को दोनों हाथों में दबाकर कई प्रकार से व्यायाम किए जाते हैं। इन व्यायामों से स्तनों को आलंब देने वाली सीने की पेशियाँ विकसित होती हैं जिससे स्तन कुछ ऊपर उठ आते हैं। स्तन सौंदर्य बढ़ाने के लिए यह एक उपयोगी उपकरण है।

हैण्ड ग्रिप

यह एक जेबी साइज का उपकरण होता है जिसको हाथ में पकड़ कर आहिस्ता-आहिस्ता दबाने और फिर ढीला छोड़ने से हाथों की शक्ति विकसित होती है और हाथों की पकड़ (ग्रिप) बढ़कर 85 पौंड तक हो जाती है। इस उपकरण का मुख्य प्रयोग व्यायाम प्रेमियों में ही है परन्तु कुछ रोगों में जैसे कि गठिया में जहां उंगलियों के जोड़ कठोर हो जाते हैं, उंगलियों को पुनः कार्यशील बनाने के लिए इस उपकरण का प्रयोग किया जा सकता है।



चेस्ट ऐक्स्पेन्डर

जैसा कि चित्र में दिखाया गया है इस उपकरण में तीन या चार स्टील के स्प्रिग लगे होते हैं। इसके हैन्डिलों को दोनों हाथों में पकड़ कर खींचा जाता है तो स्प्रिगों की शक्ति के कारण ताकत लगाने पर ही स्प्रिग खिच कर फैलते हैं। इस क्रिया से सीने और भुजाओं की पेशियां विकसित होती हैं। उपकरण के साथ आने वाली प्रयोग विधि में इससे कई प्रकार से व्यायाम करने की विधियां दिखाई गई होती हैं। इस प्रकार इस उपकरण द्वारा सम्पूर्ण शरीर की पेशियों को विकसित किया जा सकता है।

यद्यपि आजकल व्यायाम के लिए अनेकों प्रकार के नए-नए उपकरण लम्बे-चौड़े विज्ञापनों द्वारा बेचे जा रहे हैं परन्तु इससे सस्ता और गुणकारी अन्य कोई भी उपकरण नहीं है।

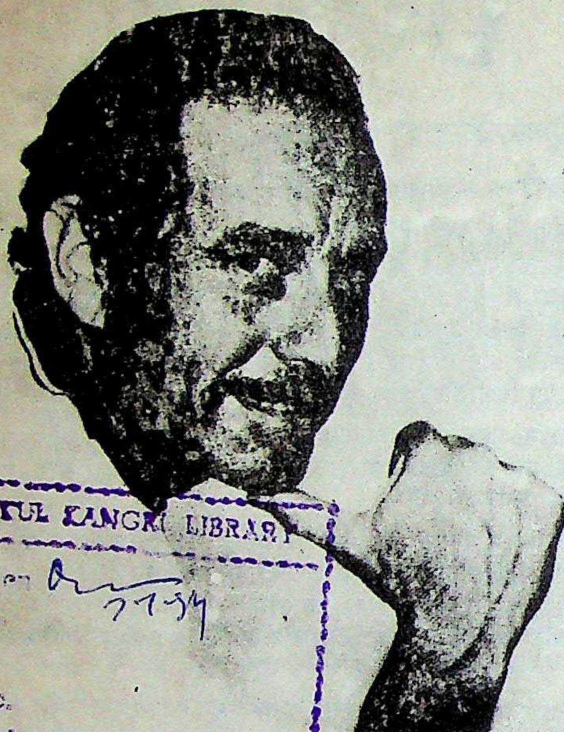
चिकित्सा क्षेत्र में इस उपकरण का काफी प्रयोग होता है। पारकिन्सन रोग, गठिया, पोलियो आदि रोगों में प्रभावित अंगों को धीरे-धीरे कार्यशील बनाने के लिए इस उपकरण द्वारा व्यायाम कराए जाते हैं। प्रारम्भ में उपकरण में केवल एक स्प्रिग लगाते हैं और जैसे-जैसे अंग की शक्ति बढ़ती जाती है स्प्रिग की संख्या एक-एक करके बढ़ाते जाते हैं।

उपरोक्त उपकरण आपके नगर के खेल कूद का सामान बेचने वालों के यहां मिल सकते हैं। यदि न मिलें तो नीचे लिखे पते से मंगा सकते हैं:

स्माल मशीनरीज कम्पनी

284-चावड़ी बाजार, कूचा मीर आशिक

दिल्ली-110006



This is the end of the book. But it's really only the beginning for you. Now it's your turn to help yourself. Self-discipline and perseverence are the keys. Remember, I'm with you all the way.

Yours for vigorous health,

Edwin Flatto